CHU NHÂN THUẬN

Khí công Dưỡng Sinh

DỊCH CÂN KINH

易筋经

易筋经

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

CHU NHÂN THUẬN

Khí công dưỡng sinh

DỊCH CÂN KINH

Biên dịch: HĐ Group

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

LỜI NÓI ĐẦU

Dịch cân kinh là môn khí công dưỡng sinh truyền thống lưu truyền từ thời xưa, được đông đảo các thế hệ hoan nghênh và ủng hộ. Không phải ngẫu nhiên mà Dịch cân kinh được nhiều người đón nhận như vậy!

Dịch cân kinh vốn là bài học quý về phương pháp rèn luyện cơ thể, các động tác của Dịch cân kinh được sắp xếp trên cơ sở khoa học, nó chỉ cho chúng ta cách rèn gân luyện cốt, ý chí chuyển yếu thành mạnh, trên nguyên tắc hợp hài hoà giữa các động tác động và tĩnh, cương và nhu, thần và khí, giữa khí và lực. Thường xuyên luyện Dịch cân kinh giúp khí huyết sung mãn, cơ thể cường tráng, tinh thần khoẻ mạnh, đẩy lùi bệnh tật. Dù vậy, dịch cân kinh lại là một môn khí công đơn giản, dễ tập, thích hợp với mọi lứa tuổi, phù hợp để tập luyện trong nhiều điều kiện khác nhau.

Cuốn sách bao gồm bốn chương, chương 1 giới thiệu lịch sử và nguồn gốc của Dich cân kinh, chương 2 giới thiệu những đặc điểm các công pháp của Dịch cân kinh, chương 3 giới thiệu về các yếu lĩnh cơ bản và chương 4 là các thế Dịch cân kinh cơ bản. Cùng với lời giải về các thế tập và các động tác cơ bản, chúng tôi cũng đưa ra các hình minh hoạ cụ thể, giúp bạn đọc hình dung rõ hơn về các thế tập. Hi vọng

cuốn sách của chúng tôi sẽ là công cụ đắc lực giúp bạn học tốt môn khí công dưỡng sinh này.

CHƯƠNG 1

NGUỒN GỐC CÔNG PHÁP:

"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - DỊCH CÂN KINH"



Dịch cân kinh là phương pháp khí công dưỡng sinh được lưu truyền từ thời cổ đại của Trung Quốc, nó có ảnh hưởng rất lớn tới phương pháp khí công truyền thống và sự phát triển của môn võ dân tộc Trung Hoa, được đông đảo quần chúng hoan nghênh.

Dịch cân kinh là phép đạo dẫn cổ đại của Trung Quốc, có lịch sử rất lâu đời. Theo các tư liệu lịch sử, dịch cân kinh được phát triển trên cơ sở các bài múa của các các bà đồng thời nguyên thuỷ, đến thời Xuân Thu, nó phát triển và trở thành môn khí công. Trong "Trang Tử - Khắc ý thiên" có viết: "Thở hít hít hà, thở cái cũ ra nạp cái mới vào, đi như gấu, duỗi như chim là để tăng tuổi thọ. Những người học được cách đạo dẫn, dưỡng hình này cũng sẽ thọ như Bành Tổ". Trong "Hán thư - Nghệ văn chí" cũng có những ghi chép về đạo dẫn như: "Hoàng Đế tạp tử bộ dẫn" và "Hoàng Đế kỳ bá án ma", thể hiện rõ khí thế luyện tập các môn đạo dẫn thời Hán. Ngoài ra, trên các bức tranh vẽ "Đạo dẫn đồ" khai quật được ở mộ thời Hán trên đồi Mã Vương, thuộc Hồ Nam cũng có hơn bốn mươi bức tranh miêu tả các động tác, tư thế của đạo dẫn. Qua việc phân tích các tư liệu này, chúng ta có thể thấy các động tác cơ bản của dịch cân kinh hiện nay đều là nguyên hình của các động tác trong tranh vẽ thời bấy giờ.

Dịch cân kinh do ai sáng lập ra, từ trước tới nay có rất nhiều tranh cãi. Theo những tư liệu hiện có, đa số các ý kiến đều cho rằng: Dịch cân kinh, Tẩy tuỷ kinh và Thiếu lâm đều do Đạt Ma truyền lại. Đạt Ma

vốn ở nước Nam Thiên Trúc (Nam Ấn Độ), năm 526 đến Trung Quốc và cuối cùng đến ở đền Thiếu Lâm trên núi Tung Sơn, Bồ Đề Đạt Ma được coi là Thiền Tông Sơ Tổ (ông tổ đầu tiên của phái Thiền Tông). Theo "Chỉ nguyệt lục" thì: "Sau chín năm, Bồ Đề Đạt Ma muốn trở về Thiên Trúc, sư liền gọi đệ tử lại và nói: "Giờ ta sắp đi xa, vậy mỗi đệ tử hãy nói cho ta nghe sở đắc của mình?". Đạo Phó liền thưa: "Theo đệ tử hiểu, muốn thấy được đạo chẳng cần phải chấp văn tự, cũng không cần phải lìa văn tự ", sư đáp: "Ông đã được lớp da của tôi rồi!" Ni Tổng Trì nói: "Chỗ giải của đệ tử như cái mừng vui thấy nước phật, thấy được một lần sau không thấy lại nữa. Sư nói: "Bà được phần thịt của tôi rồi!" Đạo Dục nói: "Tứ Đại vốn là không, Ngũ Âm là không có thật, vậy đệ tử thấy không có pháp nào có thể được." Sư nói: "Ông được bộ xương của tôi rồi." Cuối cùng, Huệ Bạch đến lễ bái, rồi đứng yên một chỗ, sư bảo: "Người được phần tuỷ của ta rồi!"

Ngoài ra, trong tiểu thuyết "Hán Vũ Đế nội truyền" lưu truyền từ thời Lục Triều cũng có truyền thuyết: "Tam thiên niên nhất phá mao, tam thiên niên nhất tẩy tuỷ", đó chính là tiền thân của "Dịch cân kinh" và "Tẩy tuỷ kinh" ngày nay.

Các tăng lữ ở Thiếu Lâm Tự đóng vai trò rất quan trọng trong việc truyền bá Dịch cân kinh. Theo các tài liệu lịch sử, Đạt Ma truyền Thiền Tông chủ yếu ở Thiếu Lâm Tự trên núi Tung thuộc địa phận Hà Nam, Trung Quốc. Do các môn sinh Thiền Tông

thường dành phần lớn thời gian để ngồi thiền, ngồi lâu khí huyết trì đọng, khó lưu thông, lấy võ thuật và thuật đạo dẫn để rèn gân cốt, vì thế trong thời gian từ Lục Triều đến Tuỳ Đường, võ thuật và thuật đạo dẫn rất thịnh hành ở Hà Nam. Các tăng lữ ở Thiếu Lâm tự cũng coi đây là hoạt động để rèn luyện xương cốt, tập võ dưỡng sinh. Trong quá trình này, võ thuật và thuật đạo dẫn được sửa đổi, bổ sung, hoàn thiện và trở thành một phương thức dưỡng sinh đặc biệt. Cuối cùng phương thức đó được gọi là "Dịch cân kinh", được truyền bá bí mật, dành cho các tăng lữ luyện tập.

Từ xưa đến nay, điển tịch "Dịch cân kinh" và "Tẩy tuỷ kinh" luôn được lưu truyền song hành với nhau, còn được lấy tên khác là: "Phục thuyết đồ khí", "Dịch cân kinh nghĩa", "Thiếu Lâm quyền thuật tinh nghĩa". Theo các tư liệu hiện có, đời Tống ở Trung Quốc có rất nhiều cuốn sách biên soạn về "Dịch cân kinh" của Đạt Ma. Thời đó, theo phụng chỉ của Vua, Trương Quân Phòng (một học giả đạo giáo đời Tống, người An Lục, Hồ Bắc, Trung Quốc) đã biên tập cuốn "Đạo tàng", "Vân cập thất thiêm" và "Thái bình ngự lãm", từ đó các môn đạo dẫn được truyền bá trong thiên hạ, vì thế trong dân gian lưu truyền rộng rãi quan niệm "thông qua tu luyện người ta có thể "dịch phát", "dịch huyết". Từ đó chúng ta có thể suy luận ra rằng, dịch cân kinh mà các tăng lữ Thiếu Lâm tự cải biên không thể sau thời Bắc Tống. Cũng chính vì thế, các sách vở nói về đạo dẫn từ thời Tống trở lại đa

số đều gọi dưới tên chung là "Thiền định", "Kim đan", trong khi các sách vở nói về dịch cân kinh của Thiếu Lâm Tự không có những khái niệm này. Trong "Diệc phụng tuỳ - thực ẩm điều hộ quyết đệ thập nhị" của Chu Lữ Tịnh, một nhà khí công thời Minh viết: "Luyện một năm có thể chuyển dịch được khí, hai năm có thể chuyển dịch được huyết, ba năm có thể chuyển dịch được mạch, bốn năm có thể chuyển dịch được da thịt, năm năm có thể thay đổi được tuỷ, sáu năm có thể chuyển dịch được cơ gân, bảy năm có thể chuyển dịch được xương cốt, tám năm có thể điều khiển được tóc trên đầu, chín năm có thể thay đổi được hình dáng bên ngoài, khi đó ba vạn sáu nghìn vị thần có thật sẽ hiện hữu, người tập có thể trở thành tiên đồng." Trong tiếng Trung Quốc, "Dịch tuỷ" và "Dịch cân" có mối quan hệ trực tiếp với "Dịch cân kinh". Ngoài ra, hình minh hoạ cho thế đầu tiên của "Dịch cân kinh" là hình của Vi Đà Hiến Chử. "Vi Đà" là vị thần hộ mệnh của đạo phật, trong những năm đầu của thời nhà Đường mới ẩn trong chùa chiền. Vì thế, dịch cân kinh vốn là phép đạo dẫn Phương Tiên Đạo (phương thuốc trường sinh) thời Tần Hán của Trung Quốc, được các tăng lữ ở Thiếu Lâm Tự sửa đổi vào những năm thời Đường Tống.

Ngày nay, người ta đã phát hiện ra 12 thế mẫu của Dịch cân kinh đầu tiên, được ghi chép lại trong "Nội công đồ thuyết"[1] do Phan Uý biên tập vào năm thứ tám Hàm Phong. Từ những tư liệu trên chúng ta

---

[1] "Nội công đồ thuyết", NXB Vệ sinh nhân dân, 1982

có thể thấy. Dịch cân kinh truyền thống rất coi trọng các công năng và tác dụng về mặt tôn giáo và y học, âm dương ngũ hành, do đó đã hình thành những trường phái khác nhau, được sưu tầm và ghi chép trong các trước tác khác nhau.

"Khí công dưỡng sinh - Dịch cân kinh" kế thừa tinh hoa của 12 thế dịch cân kinh truyền thống, nó là sự kết hợp hài hoà giữa tính khoa học và phổ biến, vừa phát huy được mặt mạnh của dịch cân kinh truyền thống, vừa bổ sung được những mặt mạnh của dịch cân kinh phù hợp với cuộc sống hiện đại ngày nay. Các động tác của dịch cân kinh thống nhất với nhau thành một chỉnh thể, coi trọng việc kéo cơ giãn cốt, cương nhu thích hợp; khi tập, phải hô hấp một cách tự nhiên, kết hợp nhịp nhàng giữa các động tác tập với nhịp thở, lấy hình dẫn khí, lấy ý chi phối hình, dễ học dễ luyện, rất có hiệu quả trong dưỡng sinh.

CHƯƠNG 2

ĐẶC ĐIỂM CÔNG PHÁP CỦA "KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - DỊCH CÂN KINH"



1. ĐỘNG TÁC THOẢI MÁI TỰ NHIÊN, KÉO GÂN GIÃN CỐT

Các động tác trong mỗi thế của công pháp này dù là động tác tay, động tác chân hoặc thân mình đều phải được co duỗi hết mức, bên ngoài thả lỏng, bên trong thu vào, vặn uốn cơ thể một cách nhịp nhàng, từ đó điều khiển xương và các khớp theo các động tác cơ bản của các thế dịch cân kinh truyền thống, thể hiện đầy đủ các hoạt động ở nhiều phương vị, góc độ rộng. Mục đích của việc luyện tập là thông qua việc "giãn cốt" để "duỗi cơ bắp", kéo các cơ trên cơ thể, qua đó làm các khớp xương vận động, thúc đẩy sự tuần hoàn máu, cải thiện quá trình trao đổi dinh dưỡng trong các cơ quan của cơ thể, nâng cao sức bền của các cơ bắp, khiến các khớp xương linh hoạt hơn, nhằm mục đích dưỡng sinh.

2. ĐỘNG TÁC MỀM MẠI, CÂN ĐỐI, HÀI HOÀ, ĐẸP MẮT

Công pháp này đã được điều chỉnh trên cơ sở các động tác của "Mười hai định thế của dịch cân kinh" truyền thống, có bổ sung thêm các động tác liên gián, khiến cho quá trình chuyển gián giữa các động tác rõ ràng, mềm mại hơn. Phương hướng vận động của toàn bộ công pháp này là hướng trước - sau, phải - trái, trên - dưới, đường đi của các động tác theo đường thẳng hoặc theo đường vòng cung, biên độ vận động của các chi nằm trong phạm vi hoạt động tự nhiên của các khớp xương, tốc độ vận động của cả

công pháp này là tốc độ khá đều đặn, khi luyện tập, các động tác được duy trì nhanh chậm theo một tốc độ khá ổn định. Người tập phải chú ý điều chỉnh lực của các động tác, nên thả lỏng các cơ, động tác tập nhẹ nhàng, uyển chuyển, lực không được quá mạnh, không được cứng gượng mà phải kết hợp hài hoà giữa cương và nhu. Các động tác lặp lại không quá phức tạp, rất phù hợp để người cao tuổi luyện tập. Đồng thời, các động tác đối hữu được tăng tiến theo mức độ tăng dần về độ khó cũng rất thích hợp cho người trẻ luyện tập.

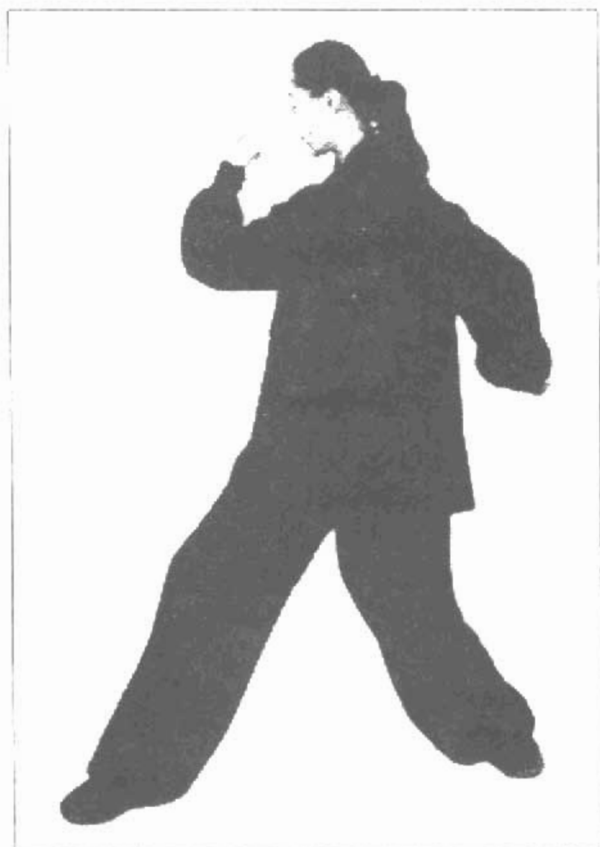
Yêu cầu của các động tác trong công pháp này là thân hình và các chi phải được vận động theo hướng lên xuống, phải trái, khi luyện tập, các chi có thể đối xứng hoặc không đối xứng với nhau trên cơ sở hài hoà cân đối, liên hệ chặt chẽ với nhau. Chính vì vậy, các động tác trong "Khí công dưỡng sinh - Dịch cân kinh" vừa thể niện được sự thư thái, các động tác kết hợp hài hoà giữa tĩnh và động, nhất quán với nhau, đồng thời thần vận toát ra từ tinh thần của người tập khiến người ta cảm nhận được vẻ đẹp của các thế tập cũng như thần thái của người tập.

3. CHÚ Ý ĐẾN CÁC ĐỘNG TÁC CỦA CỘT SỐNG

Cột sống là trụ cột chính của cơ thể, được cấu tạo bởi xương sống, các dây chằng và tuỷ sống, có tác dụng đỡ trọng lực, duy trì các hoạt động, bảo vệ tuỷ

sống và đầu các dây thần kinh. Hệ thống thần kinh được hình thành bởi các thần kinh bên trong hộp sọ, đốt sống, tuỷ sống và các thần kinh xung quanh. Chức năng của hệ thống thần kinh là điều khiển hoạt động của các cơ quan, giúp con người thay đổi sao cho phù hợp với môi trường. Vì vậy, các hoạt động của cột sống có tác dụng kích thích tuỷ sống và đầu các dây thần kinh, tăng khả năng khống chế và điều tiết. Hình thức vận động chủ yếu của công pháp này là sự vận động của cột sống, như động tác xoay theo hướng trái - phải trong thế "Cửu quỷ bạt mã đao", động tác gập đốt sống về phía trước, các động tác uốn mình thành hình lưỡi câu hoặc thả lỏng trong thế "Đả cung", các động tác gập về trước, ngửa ra sau, gập bên này, duỗi bên kia trong thế "Trạo vĩ". Vì thế, công pháp này thông qua sự vận động co duỗi của tuỷ sống thúc đẩy sự vận động của nội tạng và các chi. Thông qua việc thả lỏng tự nhiên, kết hợp giữa hình và thần, nhằm mục đích dưỡng sinh, phòng bệnh, kéo dài tuổi thọ và tăng cường khả năng trí tuệ.

CHƯƠNG 3
YẾU LĨNH CƠ BẢN CỦA
KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - DỊCH CÂN KINH



1. TINH THẦN THƯ GIÃN, HÌNH Ý HỢP NHẤT

Công pháp này yêu cầu người tập phải giữ cho tinh thần bình tĩnh và thư giãn, không nên có những ý nghĩ về các vấn đề khác. Thông thường khi tập, không nên chú ý vào một điểm hay một phần nhất định nào đó của cơ thể mà phải thay đổi sự chú ý tuỳ theo vận động của các động tác. Khi luyện tập, phải lấy việc điều chỉnh thân thể là chính, thông qua việc thay đổi các động tác dẫn khí lưu thông, sao cho hình thay đổi theo ý, ý và khí phải hoà hợp với nhau, nhằm mục đích dưỡng sinh. Bên cạnh đó, trong mỗi động tác, người tập cần phải có được ý thức vận động thích hợp. Khi tập thế thứ ba "Vi Đà Hiến Chử", người tập cần phải dồn sức chú ý lên hai bàn tay, khi tập thế "Trích tinh hoán đẩu", mắt nhìn thẳng vào bàn tay, ý tập trung vào Mệnh môn[1] (huyệt nằm trên cột sống, phần lõm xuống giữa eo); khi tập "Thanh long thám trảo", cần dồn ý nơi lòng bàn tay. Tuy nhiên, một số động tác khác không yêu cầu gì về sự chú ý nhưng lại yêu cầu người tập phải có khả năng tư duy và ý thức hình tượng. Khi thực hiện động tác ấn bàn tay xuống, đưa bàn tay lên trong thế "Tam bàn lạc địa", hai tay của người tập phải tạo hình như đang cầm một vật nặng; khi thực hiện động tác thả vai, chống tay trong thế "Xuất trảo lượng phiên", khi tập thế "Đáo duyệt cửu ngưu vĩ", hai tay có cảm giác như đang dời núi; khi thực hiện động tác lôi, kéo, hai vai giống như đang trong tư thế kéo đuôi trâu; khi

---

[1] Mệnh môn: chỗ lõm dưới đầu mỏm gai đốt sống thắt lưng 2.

gập xương sống trong thế "Đả cung", động tác thể hiện giống như đang cuốn mình thành hình lưỡi câu. Những động tác trong các thế tập đều yêu cầu phải lấy ý chi phối hình, tuy nhiên phải dùng ý tự nhiên, dùng ý mà như không dùng ý, không nên quá gượng gạo hay câu nệ.

2. HÍT THỞ TỰ NHIÊN, ĐỀU ĐẶN TỪ ĐẦU ĐẾN CUỐI

Khi luyện công pháp này, người tập cần duy trì trạng thái hô hấp tự nhiên, thông suốt, nhịp nhàng, không quá gấp gáp, cũng không quá trì trệ, có lợi cho việc thả lỏng và thư giãn, kết hợp vận động và hít thở một cách hài hoà. Ngược lại, nếu người tập không hít thở đều đặn, tự nhiên, hít thở quá mạnh hoặc quá nông cũng đều dẫn tới ba hiện tượng "phong"; "suyễn", "khí", (phát ra tiếng kêu khi hít thở, hít thở không phát tiếng kêu nhưng khí bị trì đọng hoặc không phát ra tiếng kêu, cũng không bị tồn khí nhưng cánh mũi phập phồng). Như vậy, không những không mang lại hiệu quả cho người tập mà còn làm rối loạn tâm trí, khó thực hiện hài hoà các động tác, ảnh hưởng tới mục tiêu dưỡng sinh. Vì vậy, khi tập luyện công pháp này cần hít thở tự nhiên, các động tác tập luyện và hô hấp phải kết hợp hài hoà, đúng mực.

Ngoài ra, khi tập, người tập cần chủ động phối hợp hít vào, thở ra với các động tác sao cho nhịp

nhàng. Tập thế thứ ba của "Vi Đà Hiến Chu", khi hai tay vươn cao phải hít vào một cách tự nhiên, khi thu cánh tay về và vung tay trong thế "Đảo duệt cửu ngưu vĩ", phải thực hiện động tác thở ra một cách tự



nhiên, trong thế "Cửu quỷ bạt mã đao", khi tập động tác mở rộng cánh tay, tăng dung tích của ngực phải hít vào một cách tự nhiên, khi thả lỏng vai, thu hai cánh tay về hoặc khi thót ngực chắp hai tay lại đều phải thở ra một cách tự nhiên, khi dướn người, mở rộng hai cánh tay phải hít vào một cách tự nhiên: khi vươn hai tay về trước trong thế "Xuất trảo lượng phiến" phải thở ra một cách tự nhiên,... Do khi tập các động tác này, dung tích khoang ngực của cơ thể con người có thay đổi, khi hít vào khoang ngực mở rộng, khi thở ra, khoang ngực thu hẹp lại, vì thế khi luyện tập công pháp này, người tập phải biết kết hợp giữa các động tác và hít thở tự nhiên, khi cần mở rộng khoang ngực phải hít vào, khi cần thót ngực lại, thu hẹp phải thở ra cho tự nhiên.

3. CƯƠNG NHU KẾT HỢP, HƯ THỰC ĐAN XEN

Các động tác trong công pháp này có cương có nhu, cương và nhu cùng luân lưu một cách uyển chuyển: có căng có chùng, có trầm có khinh, những

trạng thái âm dương đối lập do quan hệ chặt chẽ với nhau. Trong thế "Đáo duyệt cửu ngưu vĩ", từ khi thu hai cánh tay về cho tới khi vung tay xuống điểm kết, thân mình phải cương, thực hiện động tác thực, sau đó khi vận động vùng eo và vươn hai cánh tay tới khi thu tay và vung tay về trước trong lần tiếp theo phải nhu, động tác hư. Trong thế "Xuất trảo lượng phiên", khi hai tay đặt trước ngực, mở rộng hoặc thu vai và ngực, tăng lực căng của cơ bắp thì đó là cương, động tác thực, khi thả lỏng vai và cánh tay, bắp tay thu lại, tay thả lỏng là nhu; khi vươn hai cánh tay lên cao, nhìn bề ngoài người tập, cảm giác nặng như họ đang dời núi, các cơ căng, khi đó là cương, động tác thực. Tất cả các động tác này đều yêu cầu người tập sau khi thực hiện các động tác mạnh phải thả lỏng thích hợp, sau khi thả lỏng phải cương sao cho hài hoà, có như vậy các động tác tập mới không bị máy móc, tránh tình trạng các cơ bị chùng lỏng...

Vì thế, khi luyện công pháp này, cần kết hợp "hư" và "thực" sao cho hài hoà, cương và nhu đan xen với nhau. Mặc dù khi thực hiện các động tác phải có cả cương, cả nhu, cả hư và thực nhưng không nên phân biệt cương - nhu, hư - thực một cách tuyệt đối mà nên phối hợp nhịp nhàng giữa cương và nhu, giữa hư và thực, trong cương có nhu, trong nhu có cương. Nếu quá lạm dụng cương sẽ dẫn tới hiện tượng cường lực, ảnh hưởng tới hô hấp, không có lợi cho việc dưỡng tâm; nếu động tác quá "nhu", sẽ dễ dẫn tới

hiện tượng mệt mỏi, cơ bắp lỏng lẻo, không có tác dụng đối với việc dưỡng sinh.

4. DẦN DẦN TỪNG BƯỚC, KẾT HỢP HÔ THÀNH TIẾNG KHI THỰC HIỆN CÁC ĐỘNG TÁC

Khi luyện công pháp này, những người có độ tuổi, thể chất, tình trạng sức khoẻ và điều kiện luyện tập khác nhau có thể căn cứ vào tình hình thực tế cụ thể mà lựa chọn các tư thế cũng như biên độ luyện tập phù hợp với mình một cách linh hoạt, ví dụ, người tập có thể lựa chọn biên độ để gập gối để ngồi xuống trong thế "Tam bàn lạc địa", hoặc chú ý đến tư thế sao cho mười ngón tay có thể tiếp đất trong thế "Ngoạ hổ phốc thực",... Khi luyện tập, cần thực hiện từng bước theo nguyên tắc từ dễ đến khó, từ nông đến sâu, dần dần từng bước.

Ngoài ra, trong quá trình luyện tập các động tác đặc biệt nào đó của công pháp này, người tập cần phối hợp các động tác với tiếng thở (nhưng không nhất thiết phải phát ra âm thanh). Ví dụ, khi ngồi và ấn hai bàn tay xuống trong thế "Tam bàn lạc địa", yêu cầu người tập phải phát tiếng "Hây" trong miệng, mục đích của việc phát âm là để khí dồn về Đan điền (huyệt cách rốn một tấc rưỡi) khi ngồi xuống, không dồn sức căng lên chi dưới do động tác ngồi dẫn tới việc khí huyết dồn ngược về phần đầu; đồng thời khi phát tiếng "Hây", khí dồn về Đan điền, có tác dụng

cường thận, làm mạnh Đan điền. Vì vậy, khi tập thế này, người tập cần kết hợp các động tác với phát âm, hô hấp, đồng thời phải chú ý tới khẩu hình. phát âm "Háy" hơi căng, âm phát ra từ họng, môi trên ấn xuống huyệt Ngân giao (huyệt nằm ở lợi hàm trên phía trong môi), môi dưới thả lỏng, không chạm vào huyệt Thừa tương. Đây là một trong những đặt điểm của việc "điều tức" (điều chỉnh hơi thở) của công pháp này.

CHƯƠNG 4
GIẢI THÍCH VỀ CÁC ĐỘNG TÁC CỦA "KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH DỊCH CÂN KINH"



I. THỦ HÌNH, BỘ HÌNH (HÌNH CỦA TAY VÀ BƯỚC CHÂN)

1. Thủ hình cơ bản

Ốc cố (Nắm tay)

Đầu ngón cái đặt vào cạnh trong của khớp cuối của ngón áp út, 4 ngón còn lại gập chụm vào giữa lòng bàn tay (hình 1).



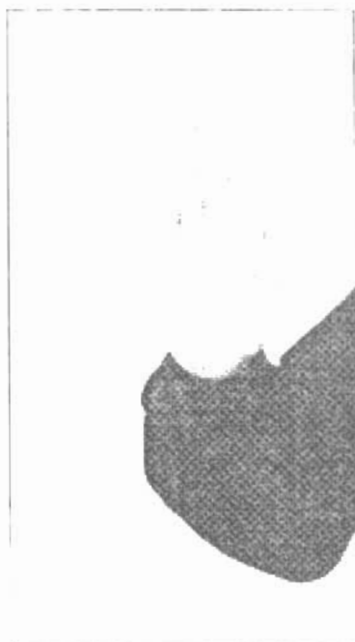
Hình 1

Hà diệp chưởng (bàn tay hình lá sen)

Năm ngón tay vươn thẳng, mở ra (hình 2)



Hình 2



Hình 3

Liễu diệp chưởng (bàn tay hình lá liễu)

Năm ngón tay duỗi, ép chặt vào nhau (hình 3).



Hình 4



Hình 5

Long trảo (vuốt rồng)

Năm ngón tay vươn thẳng, tách rời nhau, ngón cái, ngón trỏ, ngón áp út và ngón út thu vào trong (hình 4)

Hổ trảo (vuốt hổ)

Năm ngón tay duỗi mở, hổ khẩu tròn, khớp ngón tay thứ 1, 2 cong gập vào trong (hình 5).

2. Bộ hình cơ bản

Cung bộ (bước hình cung)

Hai chân đặt trước sau cách nhau một bước lớn, khoảng cách ngang giữa 2 chân phải đảm bảo một độ rộng nhất định, chân phải (trái) gập đầu gối thành hình cung, đùi nghiêng so với mặt đất, đầu gối dọi thẳng mũi bàn chân, đầu mũi bàn chân hơi quặt vào trong; chân trái (phải) duỗi thẳng tự nhiên, gót bàn chân đạp đất, đầu mũi bàn chân hơi quặt vào trong, toàn bộ lòng bàn chân tiếp đất (hình 6).



Hình 6



Hình 7

Đinh bộ (bước hình chữ Đinh)

Hai chân mở rộng, cách nhau khoảng 10 - 20 cm, hai chân nhún xuống, gót chân phía trước nhấc lên, mũi chân tiếp đất, đặt hờ tại một điểm, cả bàn chân sau tiếp đất (hình 7).

Mã bộ (bước chân chữ Mã)

Đứng thẳng, hai chân mở rộng, khoảng cách giữa hai chân gấp 2 - 3 lần độ dài của bàn chân, gập chân theo tư thế nửa ngồi, đùi nằm theo phương ngang (hình 8).



Hình 8

II. CÁC ĐỘNG TÁC QUA HÌNH

THẾ DỰ BỊ

Hai chân khép lại, hai tay thả lỏng tự nhiên, cằm hơi thu lại. Bách hội (huyệt nằm trên đỉnh đầu) để ở trạng thái tự nhiên, răng và môi ngậm lại, lưỡi đặt tự nhiên ở ngạc trên, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 9).



Hình 9

Yêu cầu của động tác

Toàn thân thả lỏng, ngay ngắn, hít thở tự nhiên, mắt tập trung, tâm khí bình thản.

Các lỗi thường gặp

Tay chân đặt không tự nhiên, không tập trung tư tưởng.

Cách sửa các lỗi trên

Điều chỉnh nhịp thở, từng bước tập trung vào trạng thái luyện công.

Công năng và tác dụng

Thư giãn tinh thần, điều chỉnh hô hấp, giúp ngũ tạng trong trạng thái ổn định, thể hình cân đối.

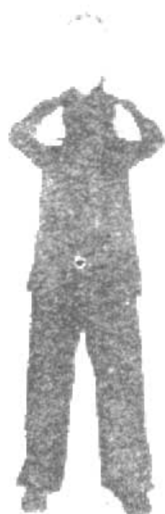
THỨC THỨ NHẤT:

THẾ THỨ NHẤT CỦA VI ĐÀ HIẾN CHỬ

Động tác 1: Chân trái bước sang trái nửa bước, độ rộng bằng vai, hai chân hơi gập, tư thế giống với tư thế chuẩn bị ngồi; hai tay thả lỏng tự nhiên (hình 10)



Hình 10



Hình 11

Động tác 2: Hai cánh tay đưa thẳng về phía trước, độ cao ngang ngực, hai lòng bàn tay hướng vào nhau, mũi tay hướng về trước (hình 11 và 11 b).



Hình 11 b

Động tác 3, 4: Hai cánh tay gập lại, thu về một cách tự nhiên, mũi tay lệch 30° so với hướng ngang, hai bàn tay chắp vào nhau phía trước ngực, cổ tay cao bằng huyệt đản trung, nách mở, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 12). Sau đó tạm dừng động tác.



Hình 12

Yêu cầu của động tác

1. Vai thả lỏng, nách mở.

2. Hai tay chắp lại phía trước ngực, tạm ngừng trong giây lát, lấy việc đạt khí để định thần.

Các lỗi thường gặp

Khi thu hai tay về trước ngực, hoặc nhún vai giơ

khuỷu tay lên hoặc thả lỏng vai khi hạ khuỷu tay xuống.

Cách sửa các lỗi trên

Các động tác phải được thực hiện dựa trên cơ sở thả lỏng tự nhiên, chú ý điều chỉnh biên độ của các động tác sao cho phù hợp, nách luôn mở ra giống như động tác kẹp một quả trứng bên trong.

Công năng và tác dụng

1. Cổ nhân thường nói: "Thần trụ khí tự hồi" (có thần ắt sẽ tự có khí). Động tác thu thần và hợp hai bàn tay lại có tác dụng thu thần định khí, cân bằng khí huyết tại các vùng trong cơ thể.

2. Có thể cải thiện được hệ thống thần kinh, điều tiết huyết dịch, giúp lưu thông máu, loại trừ mệt mỏi.

Bài vè truyền thống

Khi đứng thân phải thẳng

Khi cúi ngực phải ưỡn

Thu thần khí vào trong

Tâm và hình thư thái.

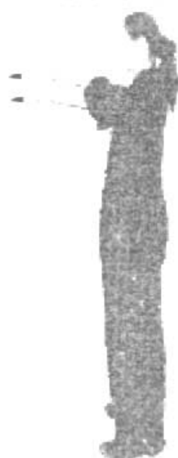
THỨC THỨ HAI

THẾ THỨ HAI CỦA VI ĐÀ HIẾN CHỬ

Động tác 1: Tiếp theo thức trên, hai khuỷu tay giơ lên, hai bàn tay duỗi thẳng, các ngón tay đối nhau, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, cánh tay và bàn tay cao ngang vai (hình 13 và hình 13 b).



Hình 13



Hình 13 b



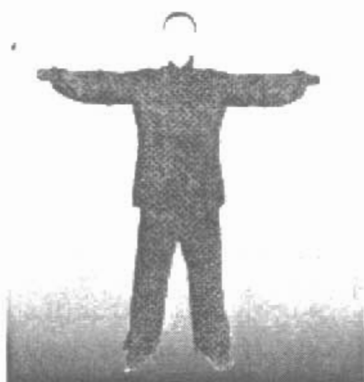
Hình 14

Động tác 2: Hai tay duỗi thẳng về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, mũi tay chỉ về phía trước (hình 14 và hình 14 b).



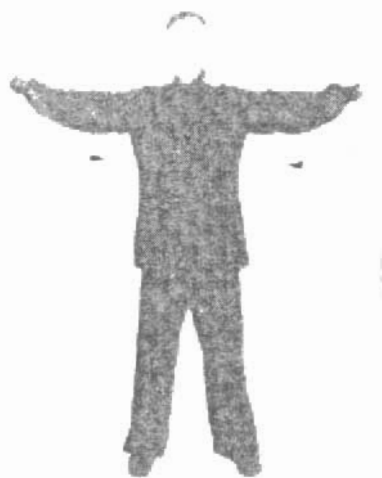
Hình 14 b

Động tác 3: Hai cánh tay mở rộng về hai bên ngang bằng với nhau, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, mũi tay chỉ ra phía ngoài (hình 15).



Hình 15

Động tác 4: Năm ngón tay khép lại tự nhiên, lấy cổ tay làm gốc dựng bàn tay lên; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 16).



Hình 16

Yêu cầu của động tác

1. Hai bàn tay đưa ra phía ngoài, lực dồn về cổ tay.

2. Khi dựng bàn tay lên, các ngón chân phải bám chặt đất.

3. Hít thở tự nhiên, thu định thần khí.

Các lỗi thường gặp

Khi vươn cánh tay lên, tay không đặt ở vị trí ngang bằng vai.

Cách sửa các lỗi trên

Khi giơ cánh tay lên, tay phải duỗi thẳng tự nhiên, cao ngang bằng vai.

Công năng và tác dụng

1. Thông qua đạo dẫn của các động tác vươn tay và chống bàn tay, có tác dụng thông kinh lạc của chi trên, ngoài ra nó còn có tác dụng điều chỉnh khí ở phổi và ở não, cải thiện chức năng hô hấp, giúp lưu thông máu.

2. Có thể nâng cao lực của cơ ở vai và cánh tay, cải thiện chức năng hoạt động của các khớp ở vai.

Bài vè truyền thống

Ngón chân chống xuống đất
Hai tay giang ngang
Tâm khí bình tĩnh
Mắt mở to, miệng ngậm hờ)

THỨC THỨ BA:

THẾ THỨ BA CỦA VI ĐÀ HIẾN CHỬ

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Cổ tay thả lỏng, hai cánh tay đưa ngang và thu vào ngang ngực, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, khoảng cách giữa bàn tay và ngực rộng khoảng một nắm tay, mắt nhìn về phía trước (hình 17).



Hình 17

Động tác 2: Hai bàn tay xoay vào trong, lật bàn tay cao ngang tai, tay thả xuống tự nhiên, lòng bàn tay hướng lên trên, hổ khẩu tương đối, hai khuỷu tay hướng ra ngoài, khuỷu tay cao ngang vai (hình 18).

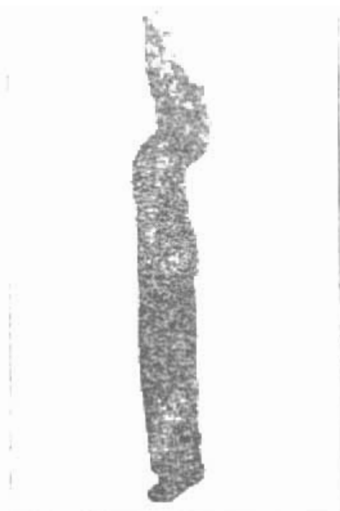


Hình 18

Động tác 3: Tiếp tục đưa người ra phía trước, bàn chân trước chống lên, nhấc gót chân lên, đồng thời hai bàn tay vươn lên đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng lên trên, vươn vai duỗi khuỷu tay; hơi thu cằm lại, lưỡi đặt ở ngạc trên, hai hàm răng ngậm chặt vào nhau (hình 19 và 19 b).



Hình 19



Hình 19 b

Động tác 4: Đứng yên một lát

Yêu cầu của động tác

1. Khi vươn hai tay lên cao, bàn chân trước chống lên, lực dồn về các chi, chi dưới chìm, chi trên vươn, cột sống thẳng, đồng thời cơ thể tiếp tục đưa về phía trước.

2. Người già hoặc người có sức khoẻ yếu có thể điều chỉnh độ cao của hai gót chân sao cho phù hợp.

3. Khi vươn lên, dồn ý vào "Thiên môn" (huyệt nằm ở phần thóp), và hai bàn tay, mắt nhìn thẳng về phía trước, hít thở tự nhiên.

Các lỗi thường gặp

1. Khi vươn tay lên cao, cổ tay gập.

2. Khi ngẩng đầu, mắt thường nhìn lên trên.

Cách sửa các lỗi trên

1. Khi vươn tay lên cao, khuỷu tay duỗi, hai cánh tay áp vào tai.

2. Khi vươn tay lên, chỉ chú ý tới hai bàn tay, mắt không nhìn vào hai bàn tay.

Công năng và tác dụng

1. Thông qua dạo dẫn của động tác vươn tay và nâng gót chân, điều chỉnh khí ở các huyệt Thượng, Trung và Hạ Tam tiêu, đồng thời thúc đẩy toàn bộ khí trong ngũ tạng thông qua Thủ túc tam âm.

2. Có thể cải thiện được chức năng hoạt động của các khớp vai, nâng cao lực cơ bắp của các chi, thúc đẩy việc lưu thông máu trên khắp cơ thể.

Bài vè truyền thống

Vươn tay lên Thiên môn, mắt nhìn lên trên
Khi đứng thẳng mũi chân phải tiếp đất
Lực quanh sườn và hông phải như thực
Hàm ngậm chặt, không được mở ra
Lưỡi có thể đẩy nước bọt xuống ngạc dưới
Mũi điều chỉnh hơi thở, để tâm thế bình tĩnh
Hai nắm tay dần thu về
Khi dùng lực giống như đang ôm vật.

THỨC THỨ TƯ:
TRÍCH TINH HOÁN ĐẨU (VỚI SAO, ĐỔI VỊ)

THẾ TẢ TRÍCH TINH HOÁN ĐẨU
(VỚI SAO ĐỔI VỊ PHÍA TRÁI)

Động tác 1: Tiếp theo thức trên, hai gót chân từ từ hạ xuống; đồng thời hai bàn tay nắm lại, lòng bàn tay hướng ra phía ngoài, hai cánh tay hạ xuống thấp hơn, nhưng vẫn giữ ở vị trí cao hơn vai (hình 20). Tiếp đó hai bàn tay dần dần mở ra, lòng bàn tay nghiêng, hướng ra phía ngoài, thả lỏng toàn thân, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 21).



Hình 20



Hình 21

Thân mình xoay về bên trái (tả), gối gập xuống; đồng thời cánh tay phải đưa về phía trước rồi hạ xuống ngang với khớp hông bên trái, bàn tay phải mở ra tự nhiên; cánh tay trái đưa vòng ra sau, mu bàn tay trái chạm nhẹ vào huyệt Mệnh môn, mắt nhìn vào bàn tay phải (từ hình 21 đến hình 24 b).



Hình 22



Hình 23



Hình 24



Hình 24 b

Dộng tác 2: Đầu gối thẳng, thân hình ngay ngắn; đồng thời tay phải vòng ra trước, đưa lên trán tới đỉnh đầu phía bên phải, cổ tay thả lỏng, khuỷu tay hơi gập. lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, ngón tay hướng sang bên trái, đầu ngón giữa chỉ thẳng huyệt Kiên ngung (nằm ở phần lõm giữa xương bả vai và xương đòn); mu tay tráu chạm nhẹ vào huyệt Mệnh môn, dồn sức chú ý vào Mệnh môn; khi cánh tay phải dạt lên trên, mắt nhìn theo tay; sau khi đã định được thế, mắt nhìn vào lòng bàn tay (hình 25). Đứng thẳng một lúc sau đó hai cánh tay giang ra một cach tự nhiên (hình 26).



Hình 25



Hình 26

THẾ HỮU TRÍCH TINH HOÁN ĐẨU
(VỚI SAO ĐỔI VỊ PHÍA BÊN PHẢI)

Thế Hữu trích tinh hoán đẩu giống với thế Tả trích tinh hoán đẩu, chỉ cần đổi bên là được (hình 27 và hình 28).



Hình 27



Hình 28

Yêu cầu của động tác

1. Khi xoay người, lấy hông tác động đến vai, lấy vai tác động đến cánh tay.

2. Mắt nhìn vào lòng bàn tay, dồn sức chú ý vào Mệnh môn, hít thở tự nhiên.

3. Người mắc bệnh ở vùng vai, gáy có thể thay đổi biên độ của các động tác một cách linh động.

Các lỗi thường gặp

1. Khi mắt nhìn lên trên, bụng thường bị ưỡn về phía trước.

2. Thả lỏng tự nhiên, lấy hông tác động đến tất cả các vùng khác.

Công năng và tác dụng

1. Thông qua động tác đạo dẫn chuyển từ dương chưởng sang âm chưởng (bàn tay ngửa chuyển sang bàn tay úp), mắt nhìn thẳng vào lòng bàn tay, dồn ý về huyệt Mệnh môn giúp thu được chân khí, hạ tâm điểm về eo, hai thận và Mệnh môn, qua đó có thể cường yêu kiện thận, và kéo dài quá trình lão hoá.

2. Có thể tăng cường chức năng hoạt động của vai, gáy và eo.

Bài vè truyền thống

Tay nâng trời, bàn tay che đầu

Ý chuyển từ lòng bàn tay vào con ngươi

Mũi thẳng, điều chỉnh hơi thở

Cố gắng thu lực về hai con ngươi

THỨC THỨ NĂM:
ĐẢO DUYỆT CỬU NGƯU VĨ (KÉO ĐUÔI TRÂU)

ĐẢO DUYỆT CỬU NGƯU VĨ - BÊN PHẢI

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. đầu gối hơi gập, dồn trọng tâm sang bên phải, dồn trọng tâm về bên phải. chân trái lùi về sau một góc 45^0; gót chân phải xoay vào trong, gối phải gập thành cung bộ bên phải, đồng thời, tay trái xoay vào trong rồi vươn ra phía sau theo hướng vòng ra trước xuống bên dưới, tay dần nắm thành quyền từ ngón út đến ngón cái, lòng bàn tay hướng lên trên, tay phải vòng theo hình cung. khi đưa lên đến vai, nắm thành quyền, lòng bàn tay hướng lên trên, hơi cao so với vai, mắt nhìn về quyền bên phải (hình 29).



Hình 29

Động tác 2: Dồn trọng tâm cơ thể ra phía sau, gối trái hơi gập, eo hơi xoay sang bên phải, lấy eo để tác động đến cánh tay, cánh tay phải xoay ra bên ngoài, cánh tay trái xoay vào bên trong, khuỷu tay thu vào trong, mắt nhìn vào quyền bên phải (hình 30).

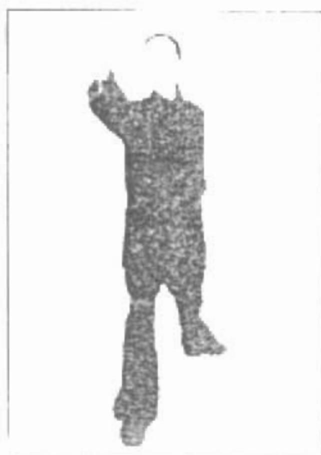


Hình 30



Hình 31

Động tác 3: Dồn trọng tâm cơ thể về phía trước, đầu gối gập thành cung bộ (bước hình cung); eo hơi xoay về bên trái, lấy eo tác động đến vai, lấy vai tác động vào cánh tay, hai cánh tay thả lỏng, một tay vươn về trước, một tay vươn về phía sau, mắt nhìn thẳng vào quyền phải (hình 31 và 31 b).



Hình 31 b

Lặp lại 3 lần động tác 2 và 3.

Động tác 4: Dồn trọng tâm cơ thể về phía trước và bên chân phải, chân trái thu lại, xoay mũi chân phải, thành thế đứng dang chân; đồng thời hai cánh tay thả lỏng tự nhiên bên hông; mắt nhìn về phía trước (hình 32).



Hình 32

ĐẢO DUYỆT CỬU NGƯU VĨ - BÊN TRÁI

Các động tác của thế tả đảo duyệt ngưu vĩ tương tự như các động tác và số lần của đảo duyệt cửu ngưu vĩ bên phải, chỉ cần đổi bên (từ hình 33 đến hình 35 b).



Hình 33



Hình 34



Hình 35



Hình 35 b

Yêu cầu của động tác

1. Lấy eo tác động đến vai, lấy vai tác động lên cánh tay, lực dồn về hai bả vai.

2. Thả lỏng vùng bụng, mắt nhìn thẳng quyền tâm (lòng nắm đấm).

3. Duỗi ra trước và về sau, căng chùng thích hợp, kết hợp chặt chẽ với động tác xoay eo.

4. Khi bước về sau, chú ý giữ trọng tâm cơ thể cho ổn định.

Cách sửa các lỗi trên

1. Hai cánh tay thả lỏng, động tác tự nhiên.

2. Khi xoay vặn hai cánh tay, quyền tâm phải hướng ra ngoài.

Công năng và tác dụng

1. Thông qua động tác vặn eo, giúp bả vai được vận động, kích thích các huyệt Giáp Tích (chỗ hẹp lại ở sống lưng), Phế du (nằm ở bên ngoài huyệt thân trụ 1,5 thốn ở lưng), Tâm du (nằm trên lưng, cách huyệt thần đạo 1,5 thốn), có tác dụng thông Giáp tích, luyện tâm, phế.

2. Thông qua hoạt động của các chi có thể cải thiện được sự tuần hoàn máu trong các tổ chức phần mềm của cơ thể, nâng cao lực cơ bắp và chức năng hoạt động của các chi.

Bài vè truyền thống

Hai bên hóng duỗi ra sau gập về trước

Thả lỏng và vận khí ở bụng dưới

Tập trung chú ý lên hai bả vai

Mắt nhìn quyền, dồn sức chú ý về con ngươi.

THỨC THỨ SÁU: THẾ XUẤT TRẢO LƯỢNG PHIÊN (GIƠ VUỐT NÁU MÌNH)

Động tác 1: Tiếp theo thức trên, dồn trọng tâm cơ thể về chân trái, thu chân phải về thành tư thế đứng dang chân: đồng thời cánh tay phải xoay ra ngoài, tay trái xoay vào trong thành thế đứng vươn tay, lòng bàn tay hướng về phía trước rồi vòng về trước ngực, hai cánh tay thu vào trong, hai bàn tan biến thành liễu diệp chưởng (bàn tay hình lá liễu) đặt ở phía trước huyệt Vân môn (điểm lõm ngang cơ ngực to, ở bờ dưới xương đòn), lòng hai bàn tay đối nhau, mũi tay hướng lên trên, mắt nhìn về phía trước (hình 36, 37, 37b và 38).



Hình 36



Hình 37



Hình 37 b.



Hình 38



Hình 39

Động tác 2: Mở vai ưỡn ngực, sau đó thả lỏng vai, hai cánh tay từ từ đưa về phía trước, dần chuyển lòng bàn tay về trước thành hà diệp chưởng (bàn tay hình lá sen), mũi tay hướng lên trên, mắt mở to (hình 39 và 39b).



Hình 39 b


Hình 40


Hình 40 b


Hình 41

Động tác 3: Cổ tay thả lỏng, khuỷu tay gập, thu cánh tay về, hà diệp chưởng đặt ở huyệt Vân môn, mắt nhìn về phía trước (hình 40, 40 b và hình 41).

Làm lại bảy lần động tác 2 và 3.

Yêu cầu của động tác

1. Khi xuất chưởng, thân người phải ngay ngắn, mắt mở to rõ, đồng thời hai chưởng đưa mạnh về trước, ban đầu lực nhẹ như đẩy cánh cửa, sau đó mạnh như rời núi; khi thu chưởng phải nhẹ như sóng biển vào bờ.

2. Khi xuất chưởng bàn tay phải mở thành hà diệp chưởng, khi thu chưởng về bàn thay thành liễu diệp chưởng đặt trên huyệt Vân môn.

3. Khi thu trưởng và đẩy chưởng phải hít thở tự nhiên.

Các lỗi thường gặp

1. Mở vai và ưỡn ngực không đủ biên độ.

2. Khi đẩy chưởng về phía trước, không dùng sức bên trong mà dùng lực bên ngoài.

3. Hít thở không tự nhiên, hít vào và thở ra quá mạnh.

Cách sửa các lỗi trên

1. Trước khi xuất chưởng, phải thu vai về.

2. Hai chưởng đưa về trước ban đầu như đẩy cửa sổ, sau mạnh như dời non.

3. Tập theo nguyên tắc "Đẩy thở thu hít".

Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng: "Phổi chủ về khí, đảm nhận chức năng hô hấp". Dẫn khí thông qua động tác vươn

cánh tay đẩy chưởng, gập cánh tay thu chưởng, vươn vai ưỡn ngực có thể tác động vào các huyệt Vân môn, Trung phủ, thúc đẩy việc dung hoà giữa khí sạch ngoài tự nhiên và chân khí trong ngực, từ đó cải thiện chức năng hô hấp, tuần hoàn khí huyết toàn thân.

2. Giúp tăng cường sức mạnh của các cơ ở lưng và ngực.

Bài vè truyền thống

Vươn mình và trợn mắt

Đẩy tay về phía trước

Khi đưa về phải dùng sức mạnh

Muốn luyện công pháp này phải thực hiện 7 lần

THỨC THỨ BẢY:
THẾ CỬU QUỶ BẠT MÃ ĐAO
(QUỶ CƯỠI NGỰA VUNG ĐAO)

CỬU QUỶ BẠT MÃ ĐAO - BÊN PHẢI

Động tác 1: Tiếp theo thức trên, thân mình xoay về bên phải. Đồng thời tay phải xoay ra ngoài, lòng bàn tay hướng lên trên (hình 42 và hình 42 b).



Hình 42



Hình 42 b

Sau đó tay phải từ trước ngực thu về qua nách đưa ra sau, lòng bàn tay hướng ra ngoài; đồng thời tay trái từ phía trước ngực vươn lên cao, lòng bàn tay hướng ra ngoài (hình 43 và 43 b).



Hình 43



Hình 43b

Thân mình hơi vặn về bên trái; đồng thời tay phải đưa qua hông về phía trước lên cao ngang sau đầu, khuỷu tay gập, sau đó vòng tay nửa vòng qua đầu, lòng bàn tay che tai; tay trái vòng xuống dưới qua hông trái rồi đặt ra sau, khuỷu tay gập, mu bàn tay áp vào cột sống, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mũi bàn tay hướng lên trên; đầu quay về bên phải, ngón giữa của tay phải ấn vào vành tai, bàn tay ấn vào huyệt Ngọc chẩm (huyệt nằm ở đầu, cách huyệt Não hộ 1,5 thốn); mắt nhìn theo sự chuyển động của tay phải, sau khi định thế, mắt nhìn về phía sau bên phải (hình 44, 45, 45b).



Hình 44



Hình 45



Hình 45b

Động tác 2: Xoay người về bên phải, vươn cánh tay ưỡn ngực, mắt nhìn về phía trên bên phải (hình 46).



Hình 46



Hình 47

Động tác 3: Gập gối, đồng thời xoay phần trên của cơ thể về bên trái, cánh tay phải thu vào trong, thóp ngực; tay trái đẩy mạnh lên phía trên dọc theo cột sống, mắt nhìn vào gót chân phải, sau đó tạm dừng động tác (hình 47 và 47 mặt sau).



Hình 17b

Làm lại 3 lần động tác 2 và động tác 3.

Động tác 4: Đứng thẳng gối, giữ thân hình ngay ngắn; tay phải vươn lên trên qua đỉnh đầu sau đó dang ngang vai; đồng thời tay trái hạ xuống ngang vai, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 48).



Hình 48



Hình 49



Hình 50



Hình 51

Các động tác và số lần tập giống với Cửu quỷ bạt mã đao bên phải, nhưng phải đổi bên (hình 49, 50 và 51).

Yêu cầu của động tác

1. Khi thực hiện động tác nâng lên cao, lực phải mạnh, thân hình cong gập một cách tự nhiên, các bộ phận cơ thể phải hài hoà thống nhất với nhau.

2. Khi uỡn ngực, vươn cánh tay và khi thả lỏng vai phải hít thở tự nhiên.

3. Khi hai cánh tay hợp lại với nhau và giơ lên cao phải thở ra một cách tự nhiên, vươn người dang cánh tay phải hít vào một cách tự nhiên.

4. Những người huyết áp cao và những người mắc bệnh về đốt sống, người già, người yếu thì biên

độ quay nên dừng ở mức độ hẹp, thực hiện động tác một cách nhẹ nhàng và chậm rãi

Các lỗi thường gặp

1. Khi gập gối và gấp cánh tay lại, cánh phía sau thả lỏng.

2. Khi gập chân ngồi xuống, trọng tâm cơ thể dồn về một bên.

3. Biên độ quay đầu sang hai bên quá lớn.

Cách sửa các lỗi trên

1. Khi gấp cánh tay lại, cánh tay phía sau chủ động đẩy lên.

2. Trọng tâm ổn định, cử động theo hướng lên xuống.

3. Động tác thoải mái, không nên chuyển động phần đầu.

Công năng và tác dụng

1. Thông qua các hoạt động như xoay vặn thân mình, duỗi mình giúp chân khí trên toàn cơ thể khai, hợp, đóng, mở, từ đó mà tác động tới tì vị, có tác dụng cường thận, ngoài ra, các động tác của thế tập này còn có tác dụng khai dẫn huyệt Ngọc chẩm quan, Giáp tuỷ quan.

2. Có thể nâng cao được lực cơ bắp ở cùng vai và eo, giúp cải thiện khả năng hoạt động của các khớp trên cơ thể.

Bài vè truyền thống

Tay nghiêng về một bên đầu

Ôm lấy đỉnh đầu

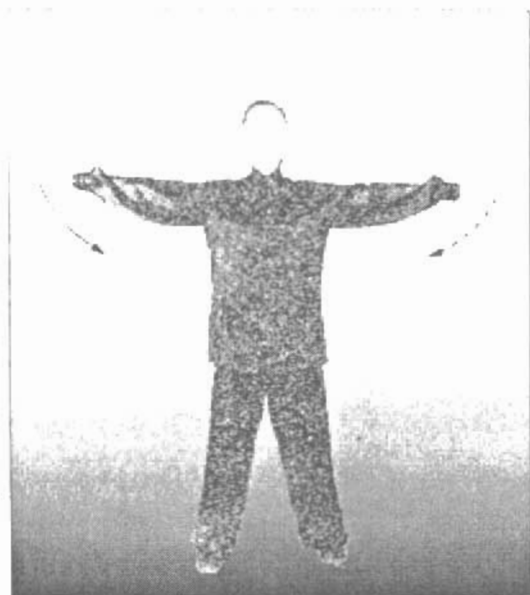
Thu hai tay từ trên đầu xuống

Lực mạnh, không do dự

Các động tác được thực hiện luân lưu phải trái

Thân mình thẳng, khí tĩnh

THỨC THỨ TÁM:
THẾ TAM BÀN LẠC ĐỊA
(BA LẦN TIẾP ĐẤT)



Hình 52

Chân trái bước sang trái một bước, hai chân rộng bằng vai, mũi chân hướng về phía trước, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 52).

Động tác 1: Khuỵu chân ở tư thế chuẩn bị ngồi; đồng thời hạ vai, khuỷu tay cong, hai chưởng từ từ ấn xuống phía dưới tới vị trí ngang với huyệt Hoàn khiêu, hai khuỷu tay hơi gập, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, mũi tay hướng ra ngoài, mắt nhìn về phía trước (hình 53). Đồng thời miệng phát âm "Háy", khi phát âm xong, đầu lưỡi ấn nhẹ nên phần giao giữa hai hàm răng, kết thúc việc phát âm.



Hình 53

Động tác 2: Lật lòng bàn tay lên trên, khuỷu tay hơi gập, đưa tay lên ngang bằng vai, rồi từ từ vươn mình và đứng thẳng lên, mắt nhìn thẳng về phía trước (Hình 54, 55)



Hình 54



Hình 55

Làm lại 3 lần các động tác từ 1 đến 3. Lần đầu tiên trong tư thế chuẩn bị ngồi (hình 56), lần thứ hai nửa ngồi (hình 57), lần thứ ba ngồi hẳn xuống (hình 58).



Hình 56



Hình 57



Hình 58

Yêu cầu của động tác

1. Khi ngồi, eo thả lỏng, thu mông lại, hai bàn tay như đang đỡ vật nặng; khi vươn người, hai bàn tay như trút được vật nặng ngàn cân.

2. Dần mở rộng biên độ ngồi. Người già yếu có thể chọn biên độ sao cho thích hợp, người trẻ khoẻ có thể ngồi theo tư thế nửa ngồi hoặc ngồi hẳn.

3. Khi ngồi xuống và đứng lên, phần trên của cơ thể phải luôn luôn thẳng và ngay ngắn, không nên cúi về phía trước hoặc ngửa ra phía sau.

4. Khi phát âm "Hây", miệng hơi mở, môi trên ấn xuống huyệt Ngân giao, môi dưới thả lỏng, không được chạm vào huyệt Thừa tương, âm thanh phát ra từ cổ họng.

5. Khi trợn mắt ngậm miệng lại, lưỡi ấn lên ngạc trên, thân hình ngay ngắn, yên ổn và thư giãn.

Các lỗi thường gặp

1. Khi ngồi xuống, cánh tay ấn thẳng xuống phía dưới.

2. Coi thường việc phát âm "Hây".

Cách sửa các lỗi trên

1. Khi ngồi và ấn tay xuống, khuỷu tay phải gập, hai bàn tay ấn xuống thăng bằng.

2. Khi ngồi xuống, chú ý phát âm "Hây".

Công năng và tác dụng

1. Thông qua hoạt động co duỗi của chi dưới, kết hợp với việc phát âm "Hây" giúp chân khí trong não đi xuống, chân khí dưới bụng đi lên, khiến chùng giao thoa, hoà hợp với nhau.

2. Có thể tăng lực của vùng eo, bụng và chi dưới, làm mạnh thêm khí ở vùng Đan điền, có tác dụng cường yêu cố thận.

Bài vè truyền thống

Lưỡi giữ ở ngạc trên

Giãn con ngươi, dồn sức chú ý vào răng

Ngồi xổm mở hai chân

Tay ấn mạnh như ấn một vật

Hai bàn tay lật lên

Động tác như đỡ vật nặng ngàn cân

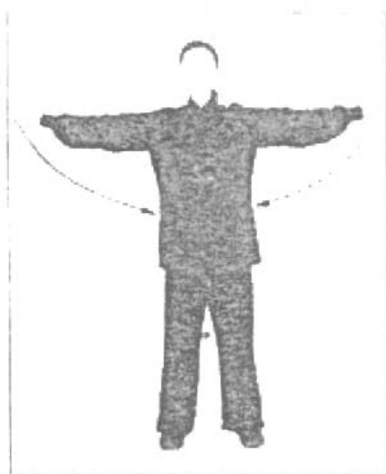
Trợn mắt và ngậm miệng

Khi đứng thẳng người phải ngay ngắn.

THỨC THỨ CHÍN: THẾ THANH LONG THÁM TRẢO (RỒNG XANH GIƠ VUỐT)

THANH LONG THÁM TRẢO - BÊN TRÁI

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Chân trái rút về nửa bước, hai chân rộng bằng vai (hình 59); hai tay nắm chặt, hai khuỷu tay gập lại thu về ngang hông, hai nắm tay lần lượt chạm vào huyệt Chương môn (huyệt nằm ở hông bụng, đầu xương sườn tự do thứ 11), lòng bàn tay hướng lên trên, mắt nhìn về phía trước (hình 60).



Hình 59



Hình 60

Sau đó quyền trái xoè thành chưởng, cánh tay phải duỗi ra hạ xuống bên phải, độ cao thấp hơn độ cao của vai, lòng bàn tay hướng lên trên, mắt nhìn theo động tác của tay (Hình 61, hình 62).



Hình 61



Hình 62

Động tác 2: Khuỷu tay phải gập lại, cổ tay gập, bàn tay phải biến thành "long trảo" (vuốt rồng), đầu ngón tay hướng sang bên trái, rồi vòng phía dưới cằm, vươn tay sang bên trái, mắt nhìn theo động tác của tay, thân mình xoay về bên trái khoảng 90°; mắt nhìn về hướng chủ của tay phải (hình 63, 64 và 64 b).



Hình 63



Hình 64



Hình 64b



Hình 65

Động tác 3: "Hữu trảo" (vuốt bên phải) biến thành chưởng, gập về phía trước bên trái, lòng bàn tay hướng xuống dưới ấn xuống phía ngoài chân trái; mắt nhìn xuống phía dưới (hình 65, hình 66).



Hình 66



Hình 67

Thân mình từ thế gập về phía trước bên trái chuyển sang tư thế gập về trước bên phải, kéo theo tay phải đưa qua phía trước gối trái hoặc chân trái thành hình cung đến mặt ngoài của gối phải hoặc chân phải, cánh tay vòng ra ngoài, lòng bàn tay hướng về phía trước, nắm chặt bàn tay; mắt nhìn theo động tác của tay (hình 67, 68).



Hình 68



Hình 69

Động tác 4: Vươn thân trên đứng thẳng; quyền phải thu về huyệt Chương môn theo động tác của thân trên, lòng bàn tay hướng lên trên; mắt nhìn về phía trước (hình 69).



Hình 70

THANH LONG THÁM TRẢO - BÊN PHẢI

Các động tác giống như thế Thanh long thám trảo bên trái, nhưng đổi bên của các động tác (Từ hình 70 đến hình 74).



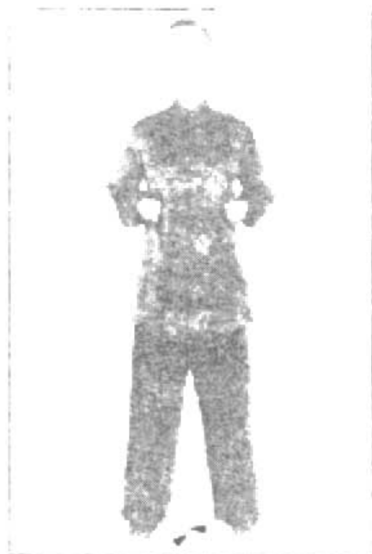
Hình 71



Hình 72



Hình 73



Hình 74

Yêu cầu của động tác

1. Khi vươn tay để "Thám trảo" (giơ vuốt), tay phải ấn xuống theo đường hình cung, dồn ý lên bả vai, thực hiện động tác một cách tự nhiên, điều hoà, thống nhất.

2. Mắt nhìn theo "trảo" (vuốt), tâm nghĩ về "trảo".

3. Đối với động tác gập người về trước, ấn tay xuống và vòng thành hình cung, người già, người yếu có thể lựa chọn biên độ và cường độ vận động linh hoạt tuỳ theo thể trạng của mình.

Các lỗi thường gặp

1. Khi gập người về trước, biên độ của động tác quá lớn, trọng tâm không ổn định, hai gối cong gập.

2. Khi làm "long trảo", năm ngón tay cong gập.

Cách sửa các lỗi trên

1. Biên độ gập người về phía trước phải phù hợp, đầu gối phải thẳng.

2. Năm ngón tay duỗi thẳng, xoè ra, ngón cái, ngón trỏ, ngón út và ngón áp út tạo thành hình "trảo".

Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng: "Lưỡng hiệp thuộc can" (Hai mạng sườn thuộc gan) "Can tàng huyết, thận tàng tinh" (Gan trữ máu, thận trữ tinh) hai thứ đó có cùng nguồn gốc với nhau. Thông qua việc xoay người, hai

tay tạo thành trảo, thân gập về phía trước giúp hai bên sườn căng chùng điều hoà, lưu thông khí ở gan, điều hoà tinh thần.

2. Cải thiện chức năng hoạt động của các cơ bắp ở vùng eo và chi dưới.

Bài vè truyền thống

Khi tập thế thanh long thám trảo

Thế bên trái thì phải xuất chưởng từ bên phải

Rất có lợi cho những tu sỹ

Chưởng đưa ngang, lực phải thực

Dồn lực về vai và lưng

Thu xuống qua gối

Dồn sức chú ý vào hai mắt

Điều hoà hơi thở, ý để ở tâm.

THỨC THỨ MƯỜI: THẾ NGOẠ HỔ PHỐC THỰC (HỔ NẰM VỒ MỒI)

NGOẠ HỔ PHỐC THỰC - BÊN TRÁI

Động tác 1: Tiếp theo thức trên, mũi chân phải dịch chuyển vào trong khoảng 45°, chân trái thu về phía trong chân phải tạo thành đinh bộ (bước hình chữ đinh); đồng thời cơ thể xoay sang trái khoảng 90°; hai tay nắm chặt, đặt ở huyệt Chương môn bên cạnh eo; mắt nhìn thẳng về phía trước theo hướng xoay của cơ thể (hình 75 và 75 b).



Hình 75



Hình 75b



Hình 76

Động tác 2: Chân trái bước về phía trước 1 bước rộng, tạo thành bước hình cung trái; đồng thời, hai quyền đưa lên huyệt Vân môn trên vai rồi đưa tay vào bên trong tạo thành "hổ trảo" rồi vồ mạnh về phía trước giống như thế hổ vồ mồi, khuỷu tay hơi gập; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 76 và hình 76 b).



Hình 76b

Động tác 3: Thân mình từ từ gập lại theo hướng từ eo lên ngực, trọng tâm dịch chuyển từ phía trước ra phía sau ở biên độ thích hợp; đồng thời hai tay vòng một vòng xuống phía dưới, về sau, lên trên và về trước theo chuyển động của thân mình (hình 77, 78, 79). Tiếp đó thân trên cúi xuống, hai "trảo" ấn xuống, mười ngón tay tiếp đất, chân sau khuỵu gối, ngón chân tiếp đất; gót chân trước hơi nhấc lên, eo đổ xuống, ưỡn ngực, ngẩng đầu, trợn mắt; tạm dừng động tác, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 80 và 80 b).



Hình 77

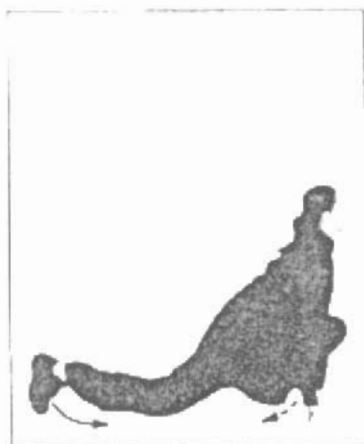


Hình 78



Hình 79

Người già và người có thể trạng yếu có thể cúi người, hai "trảo" ấn về phía trước bên dưới đến hai bên gối trái, thuận theo đó mà bước và gập eo, ưỡn ngực, ngẩng đầu, trợn mắt. Sau đó tạm dừng động tác.

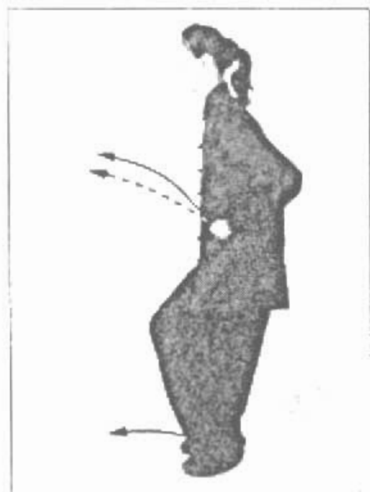


Hình 80



Hình 80b

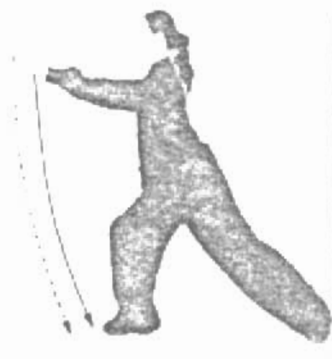
Động tác 4: Vươn người đứng dậy, hai tay nắm chặt thu về đặt trên huyệt Chương môn cạnh eo; dồn trọng tâm cơ thể về phía sau, mũi chân trái xoay vào trong khoảng 135°; tiếp đó dồn trọng tâm cơ thể sang trái, đồng thời xoay về bên phải 180°, chân phải thu về phía trong của chân trái tạo thành bước hình chữ đinh (hình 81).



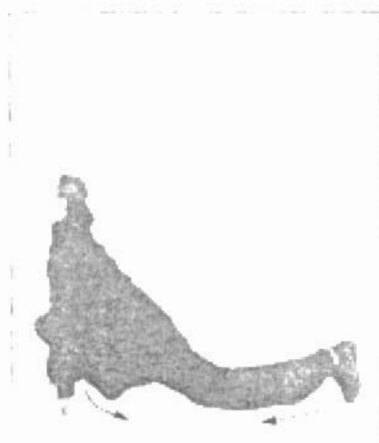
Hình 81

NGOẠ HỔ PHỐC THỰC - BÊN PHẢI

Các động tác như các động tác của thế Ngoạ hổ phốc thực bên trái, nhưng đối bên (hình 82, hình 83).



Hình 82



Hình 83

Yêu cầu của động tác

1. Tận dụng động tác cúi người về phía trước để kéo theo chuyển động của hai tay, hai tay vồ về phía trước theo vòng tròn.

2. Khi thực hiện động tác ngẩng đầu, trợn mắt, lực dồn về đầu ngón tay, phần eo và lưng tạo thành hình chữ cung ngược.

3. Người già và người yếu có thể điều chỉnh biên độ của các động tác sao cho phù hợp.

Các lỗi thường gặp

1. Khi gập người, vai nhô lên, ngực thót lại, đầu lắc.

2. Khi làm "Hổ trảo", năm đầu ngón tay không gập lại hoặc gập quá mức.

Cách sửa các lỗi trên

1. Cúi người đứng thẳng, mắt nhìn thẳng về phía trước.

2. Khi gập các ngón tay lại, lực dồn về đầu ngón tay.

Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng: "Mạch Nhâm là chủ vào mạch Âm", thống lĩnh khí âm trên toàn cơ thể. Qua thế hổ vồ, cơ thể ưỡn về phía sau, ngực và bụng vươn duỗi giúp điều dưỡng mạch Nhâm, đồng thời còn có tác dụng điều hoà khí của Tam Âm ở chân và tay.

2. Giúp cải thiện chức năng hoạt động của cơ bắp ở eo và ở chân, giúp eo và hông và chân khoẻ hơn.

Bài vè truyền thống

Ngồi dạng hai chân, thân người hơi nghiêng

Khi gập người, biên độ của hông phải thích hợp

Khi ngẩng đầu ngực ưỡn về phía trước

Khi hông ngửa lên phải đặt bằng

Điều hoà hơi thở đều, nhịp nhàng

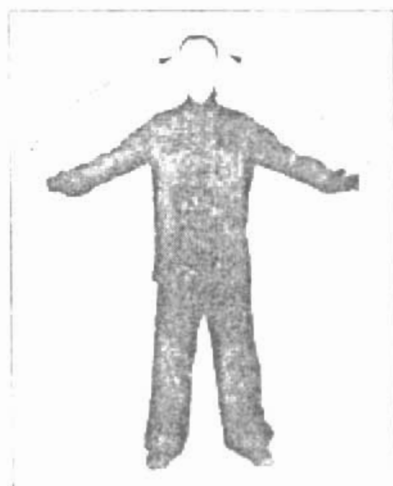
Ngón tay tiếp đất, tay chống xuống

Giống như rồng giáng, hổ phục

Hình đã đạt sẽ có tác dụng dưỡng sinh.

THỨC THỨ MƯỜI MỘT:
THẾ DẢ CUNG

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Vươn người đứng dậy, dồn trọng tâm cơ thể ra phía sau, thân mình từ từ vươn thẳng lên; mũi chân phải đưa vào trong, thu chân trái về thành thế đứng dang chân; đồng thời, hai tay thả lỏng theo hướng xoay sang bên trái của thân mình, tay xoay ra phía ngoài, lòng bàn tay hướng về phía trước, duỗi ra phía ngoài và đưa ra phía sau, gập khuỷu tay lại, hai bàn tay che tai, mười ngón tay ấn vào gáy, mũi tay đối nhau, dùng hai ngón trỏ ấn vào phần gáy 7 lần (động tác này còn được gọi là "đánh trống trời"); mắt nhìn về phía trước (hình 84, hình 85).



Hình 84



Hình 85

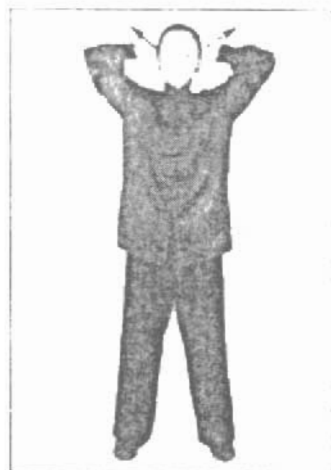
Động tác 2: Gập người về phía trước, đốt sống ở phần đầu gáy, đốt sống ngực, đốt sống ở vùng thắt lưng, đốt xương cùng từ từ gập theo hướng từ trên xuống dưới, hai chân duỗi thẳng, mắt nhìn về mũi chân, ngừng động tác trong vài giây (hình 86, hình 86 b).



Hình 86

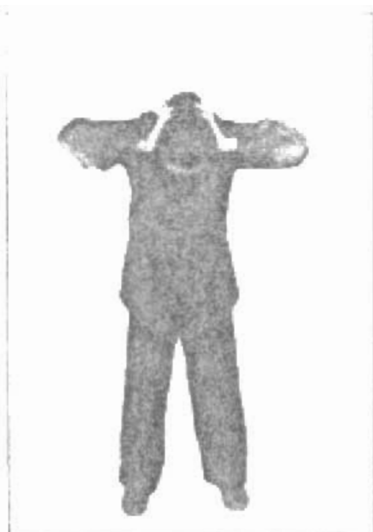


Hình 86b

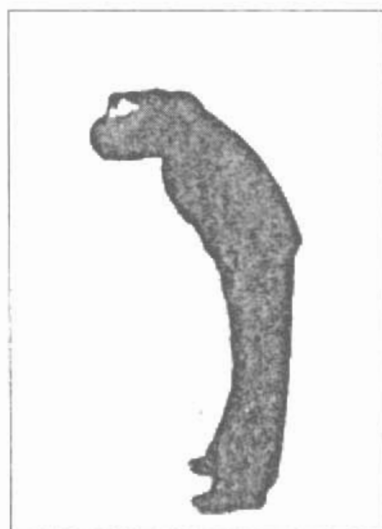


Hình 87

Động tác 3: Từ đốt xương cùng đến đốt sống lưng, đốt sống ngực, đốt sống gáy và đầu dần vươn thẳng lên thành tư thế đứng thẳng; đồng thời hai bàn tay che tai, mười ngón tay ấn vào phần gáy, mũi tay đối nhau, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 87).

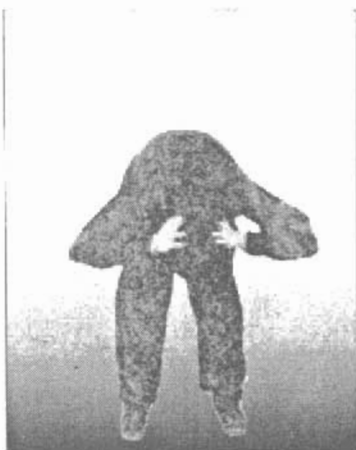


Hình 88

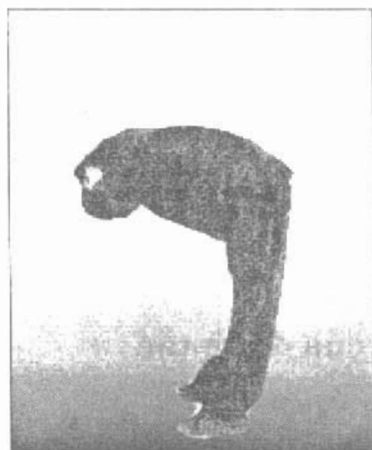


Hình 88b

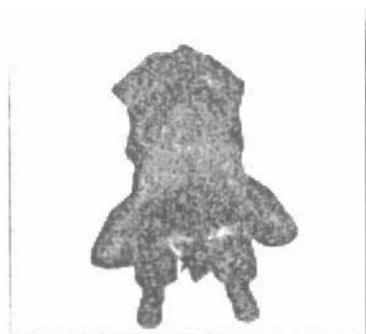
Làm lại 3 lần động tác 2 và 3, dần tăng góc độ của động tác gập người về phía trước, sau đó tạm dừng động tác. Góc độ gập lần đầu nhỏ hơn 90^0, góc độ lần hai khoảng 90^0, góc độ lần ba hơn 90^0 (hình 88, 88b, 89, 89b, hình 90, hình 90b). Góc độ gập người thích hợp của người già, người yếu cho ba lần lần lượt là: 30^0, 45^0, 90^0.



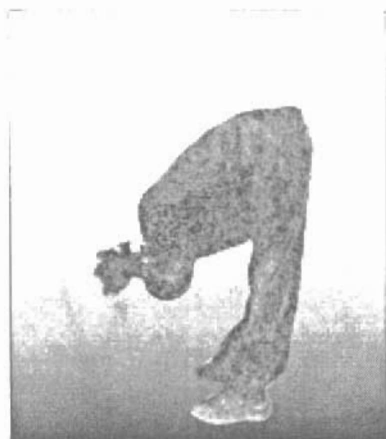
Hình 89



Hình 89b



Hình 90



Hình 90b

Yêu cầu của động tác

1. Khi gập người về phía trước, đầu gối thẳng, hai khuỷu tay đưa về phía trước.

2. Khi gập người về phía trước, cột sống nghiêng về trước giống như hình lưỡi câu, khi vươn người, bắt đầu duỗi người từ đốt sống cùng truyền lên bên trên.

3. Người già, yếu có thể căn cứ vào tình trạng sức khoẻ cụ thể của mình mà lựa chọn biên độ và góc độ gập người.

Các lỗi thường gặp

Khi gập người về phía trước và vươn người lên, chân không thẳng, động tác quá nhanh.

Cách sửa các lỗi trên

Thả lỏng người, tĩnh tâm, thân mình từ từ gập về trước và vươn lên, hai chân duỗi thẳng.

Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng: "Mạch Đốc (ở giáp cột sống, đi lên đầu) là mạch chủ về dương", bao quát khí dương trong cả cơ thể. Thông qua các vận động các khớp ở đầu, gáy, ngực, eo, lưng, mạch Đốc cũng được vận động một cách đầy đủ, qua đó phát động khí trên khắp cơ thể, giúp cơ thể khoẻ mạnh hơn.

2. Giúp cải thiện chức năng hoạt động của phần eo, lưng và chi dưới, khiến eo, lưng và chi dưới dẻo dai hơn.

3. Động tác "Đánh trống trời" (Minh thiên cổ) có tác dụng làm não bộ minh mẫn, giúp tai thính hơn, loại trừ sự mệt mỏi của não.

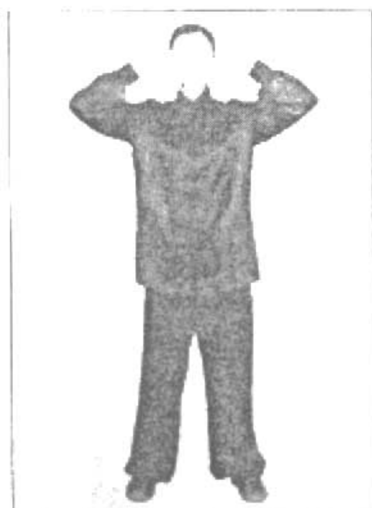
Bài vè truyền thống

Hai tay giữ trên đầu
Sau đó thả xuống giữa eo và gối
Đầu cúi xuống dưới hông
Miệng và răng ngậm chặt
Đầu lưỡi đặt ở ngạc trên
Dồn lực vào hai khuỷu tay
Tay chặn lấy tai giúp tai thính hơn
Thả lỏng để điều chỉnh nguyên khí.

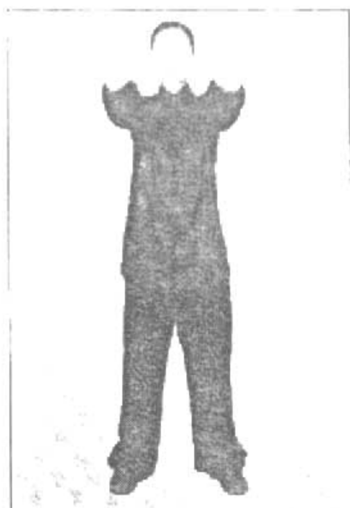
THỨC THỨ 12

THẾ TRẠO VĨ (VUNG ĐUÔI)

Tiếp theo thức trên. Sau khi vươn người đứng thẳng lên, hai tay rút mạnh về trước, cách xa hai tai (hình 91). Cánh tay đưa thẳng về phía trước một cách tự nhiên, hai bàn tay đan vào nhau, lòng bàn tay hướng vào trong (hình 92, 93).



Hình 91



Hình 92

Gập khuỷu tay lại, lật bàn tay ra trước, lòng bàn tay hướng ra ngoài (hình 94 và hình 94 b). Sau đó tiếp tục gập khuỷu tay lại, xoay lòng bàn tay vào trong và thu về trước ngực; gập eo, cúi người về phía trước, ngẩng đầu, hai tay đan vào nhau từ từ ấn xuống; mắt nhìn về phía trước (hình 95, hình 96 và hình 96 b). Người già và người yếu có thể ấn tay

xuống ngang gối khi thực hiện động tác gập người về phía trước.



Hình 93



Hình 94b



Hình 95



Hình 96



Hình 96b



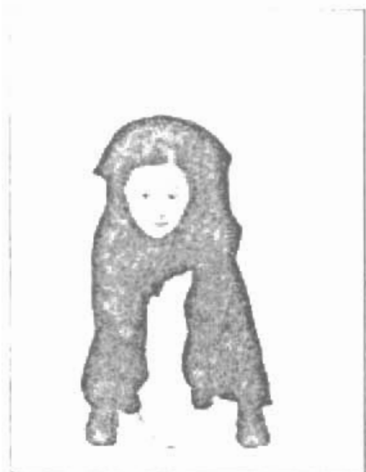
Hình 97

Động tác 1: Đầu quay sang bên trái và về sau, đồng thời mông vặn về bên trái, mắt nhìn vào huyệt Vì lư (huyệt nằm giữa hậu môn và xương cùng) (hình 97 và 97 b).



Hình 97b

Động tác 2: Hai bàn tay đan vào nhau và giữ yên, tay thả lỏng theo phương người gập (hình 98).



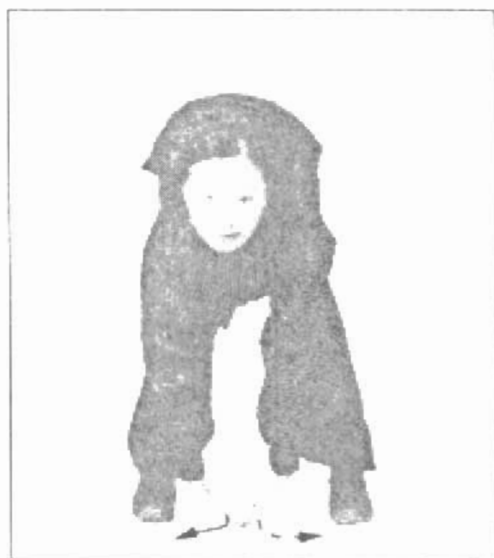
Hình 98

Động tác 3: Đầu quay sang phải và về phía sau, đồng thời mông vặn về bên phải, mắt nhìn vào huyệt Vĩ lư (hình 99).



Hình 99

Động tác 4: Hai tay đan vào nhau và giữ yên, tay thả lỏng theo phương người gập (hình 100).



Hình 100

Làm lại 3 lần các động tác từ 1 đến 4.

Yêu cầu của động tác

1. Khi quay đầu và vặn mông, đầu và mông cùng chuyển động theo một hướng.

2. Người bị bệnh cao huyết áp, người bị bệnh về đốt sống ở gáy, người già và người yếu nên thực hiện các động tác một cách nhẹ nhàng với biên độ tập nhỏ. Ngoài ra, cần căn cứ vào tình trạng sức khoẻ để lựa chọn biên độ gập và số lần của các động tác.

3. Khi tập các động tác phối hợp, phải hít thở tự nhiên, ý dồn về một điểm.

Các lỗi thường gặp

Khi tập, người tập thường lắc đầu, đánh mông, đan tay và dồn trọng tâm không đúng cách.

Cách sửa các lỗi trên

Khi đan tay vào nhau thì ấn tay xuống, sau đó để tay ở vị trí cố định, đồng thời chú ý đến động tác của vai và hông.

Công năng và tác dụng

1. Động tác vươn, gập người về trước, ngẩng đầu và xoay mông giúp điều hoà khí trên khắp cơ thể thông qua mạch Nhâm và mạch Đốc, qua đó giúp cơ thể thư giãn.

2. Việc tăng cường lực của các cơ lưng và eo còn giúp cải thiện chức năng hoạt động của các đốt sống và cơ bắp ở vùng lưng, eo và cơ, khớp ở các vùng xung quanh.

Bài vè truyền thống

Gối thẳng, hông duỗi

Đẩy tay xuống giáp với đất

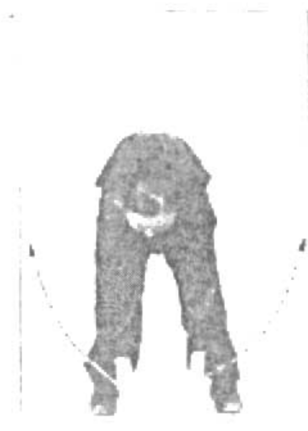
Trợn mắt ngẩng đầu

Tập trung nhìn về một điểm.

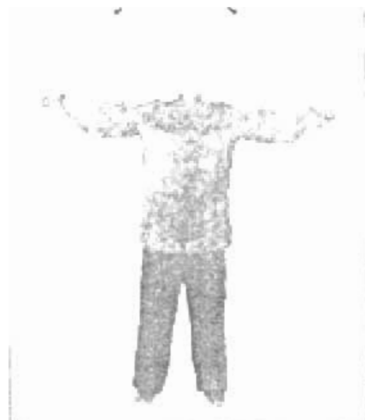
THU THẾ

(THẾ THU VỀ)

Động tác 1: Tiếp theo thức trên. Hai tay dang sang hai bên, hai cánh tay đưa ra ngoài; phần trên của cơ thể dần dần vươn thẳng lên; đồng thời, hai cánh tay duỗi thẳng ra phía ngoài, lòng bàn tay hướng lên trên, tay đưa lên ngang bằng vai, khuỷu tay hơi gập, lòng bàn tay hướng xuống dưới; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 101, 102, 103).



Hình 101



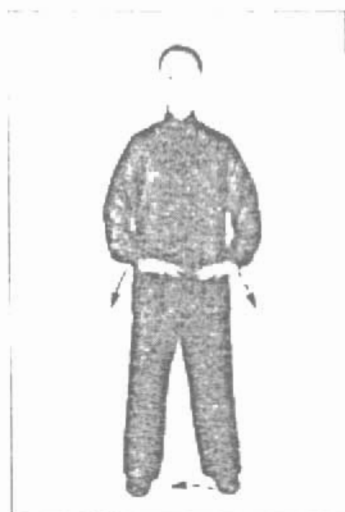
Hình 102



Hình 103

Động tác 2: Vai thả lỏng, khuỷu tay gập, hai cánh tay thu vào trong, hai bàn tay vòng qua đầu,

mặt, xuống trước ngực rồi hạ xuống bụng, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới (hình 104).



Hình 104



Lặp lại 3 lần động tác 1 và 2.

Hai cánh tay thả lỏng hai bên hông, thu chân trái về, đứng nghiêm, lưỡi đặt ở ngạc trên, mắt nhìn về phía trước (hình 105).

Hình 105

Yêu cầu của động tác

1. Lần thứ nhất và lần thứ hai, sau khi hai tay vòng xuống bụng theo hình cung, dẫn ý xuống phía dưới, xuống huyệt Dũng tuyền (huyệt nằm ở dưới gan bàn chân) xuống đất. Lần cuối cùng, dẫn ý theo hai tay xuống bụng rồi tạm dừng động tác.

2. Khi dẫn ý xuống bên dưới, hai cánh tay từ từ hạ xuống.

Các lỗi thường gặp

Khi hai cánh tay giơ lên đầu ngửa, mắt nhìn lên phía trên.

Cách sửa các lỗi trên

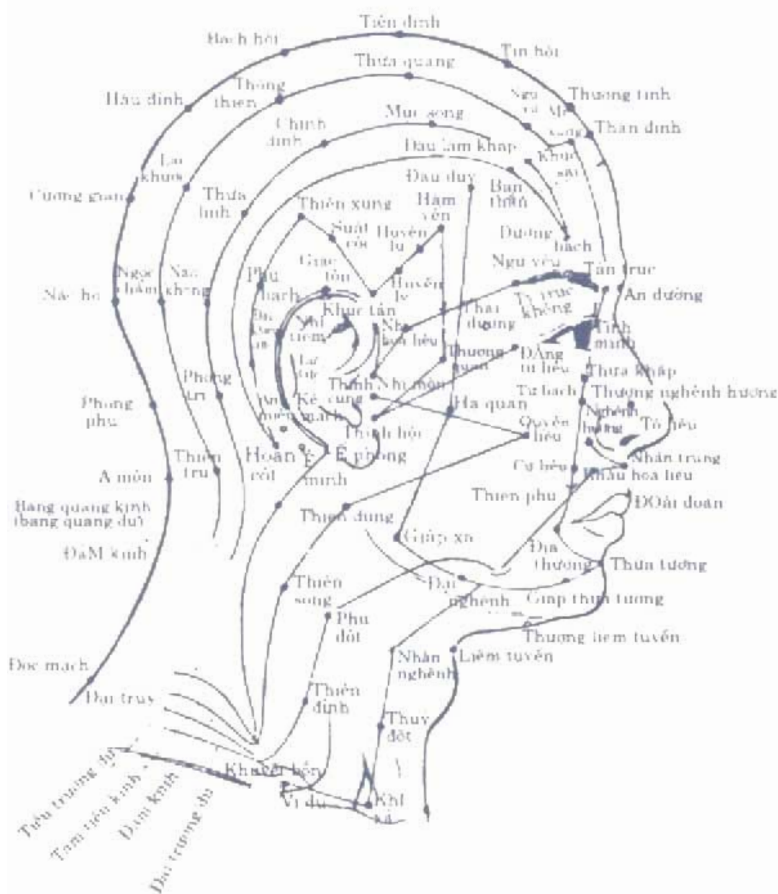
Giữ đầu ngay ngắn, mắt nhìn về phía trước.

Công năng và tác dụng

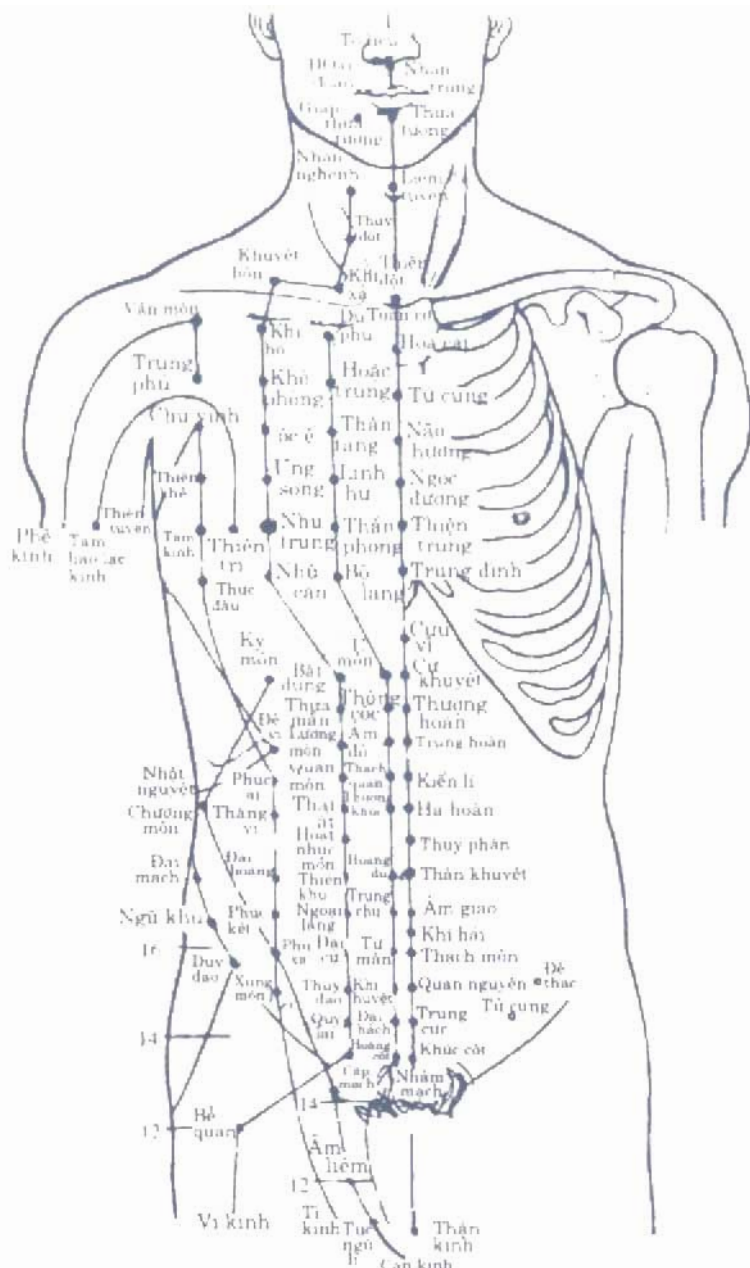
1. Thông qua động tác dẫn khí từ trên xuống dưới có thể dẫn khí qùy về Đan điền.

2. Giúp điều tiết cơ bắp và các khớp trên khắp cơ thể giúp cơ và khớp được thả lỏng.

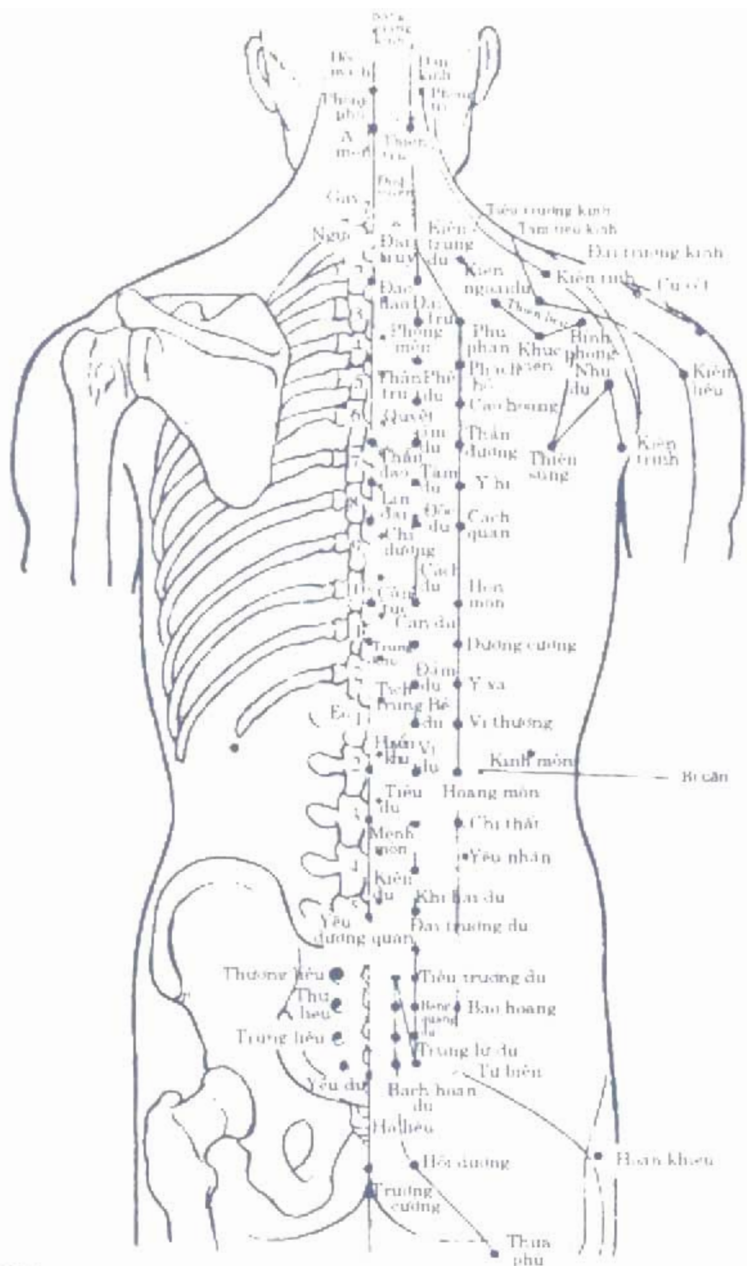
PHỤ LỤC
SƠ ĐỒ VỊ TRÍ CỦA CÁC HUYỆT



SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT VÙNG ĐẦU, MẶT VÀ GÁY



SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT Ở VÙNG BỤNG VÀ NGỰC



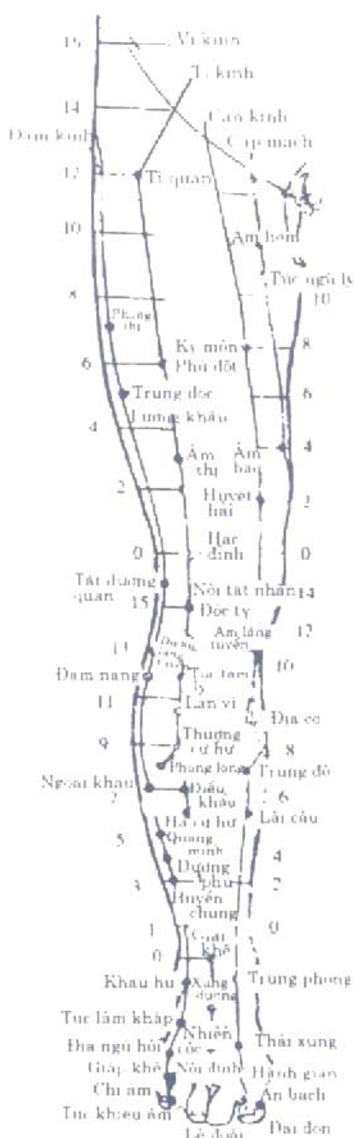
SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT Ở VÙNG VAI LƯNG VÀ EO

Vân môn
Trung phủ
Phế kinh
Thiên trì
Thanh linh
Xích trạch
Khúc trạch
Khổng tối
Khích môn
Liệt khuyết
Gian sử
Nội quan
Thái uyên
Linh đạo
Thông lí
Âm khích
Thần môn
Ngư tế
Lao cung
Thiếu phủ
Thiếu thương
Trung xung

SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT DỌC TỪ NGỰC XUỐNG LÒNG BÀN TAY

Tiểu trường kinh
Đảm kinh
Cự cốt
Kiên ngung
Kiên liêu
Tam tiêu du
Đại trường kinh
Nhu du
Thiên tông
Kiên trinh
Nhu hội
Tiểu lạc
Ngũ lí
Thanh lãnh uyên
Thiên tỉnh
Trửu liêu
Khúc trì
Tiểu hải
Thủ tam lý
Thượng liêm
Hạ liêm
Tứ độc
Ôn lưu
Chi chính
Tam dương lạc
Hội tông
Thiên lịch
Dưỡng lão
Ngoại quan
Dương cốc
Dương khê
Uyển cốt
Dương trì
Hợp cốc
Hậu khê
Trung chữ
Tam gian
Tiền cốc
Dịch môn
Nhị gian
Thiếu trạch
Thiếu xung
Quan xung
Thương dương

SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT DỌC TỪ BẢ VAI XUỐNG MU BÀN TAY



Bàng quang kinh
Thượng liêu
Tiểu trường du
Thứ liêu
Bàng quang du
Trung du
Yêu du
Trung lữ du
Thủ liêu
Hạ liêu
Bạch hoàn du
Trường cường
Hội dương
Hoàn khiêu
Thừa phù
Ân môn
Khúc tuyền
Ủy trung
Phù khích
Âm cốc
Ủy dương
Hợp dương
Thừa cân
Thừa sơn
Phi dương
Dương giao
Phụ dương
Dũng tuyền

SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT MẶT TRƯỚC SAU CỦA CHÂN

MỤC LỤC

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

HÀ NỘI:

A2, 261 Thuỵ Khuê, Q. Tây Hồ * ĐT: (04) 728.1360

TT bản thảo & bản quyền: 97 ngõ Núi Trúc * ĐT: (04) 726.1582

TP. HỒ CHÍ MINH:

111 Lê Thánh Tôn, Q. 1 * ĐT: (08) 824.4534

Web: nxbhongduc.vn * Email: lienhe@ nxbhongduc.vn

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH
DỊCH CÂN KINH

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Thạc sỹ HOÀNG CHÍ DŨNG

Biên tập: BAN CHÂU Á
Vẽ bìa: NSMINHLAM
Sửa bản in: BIENTAP.COM

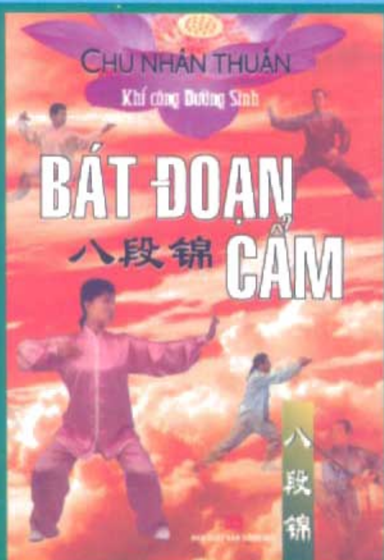
In 1500c khổ 13 x 19cm. Tại Công ty cổ phần in và thương mại HTC

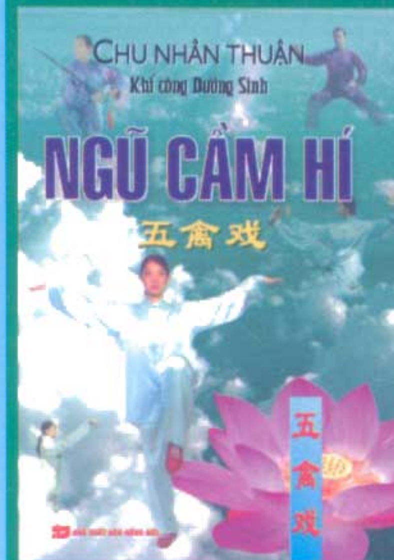
GPXB số: 08 - 2008/CXB/T4/502-16/HĐ cấp ngày 20/06/2008.

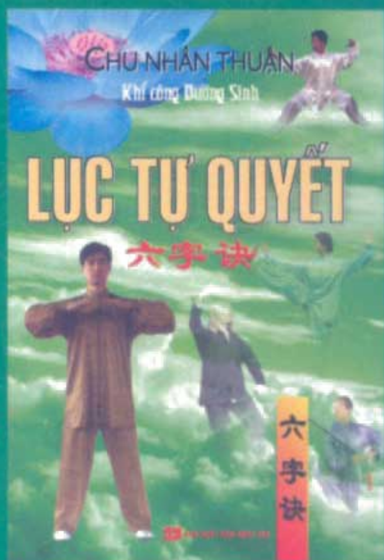
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2008.

MỜI CÁC BẠN TÌM ĐỌC











PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM
92E Lý Thường Kiệt. ĐT: 04. 9 427 393 . Fax: 04. 9 427 407
Website: http://www.nsminhlam.com.vn
Email: nsminhlam@gmail.com

DỊCH CÂN KINH



GIÁ: 17.000 Đ